CURSO

de

SUEÑOS LÚCIDOS

(completo)

Lynne Levitan

&

Stephen LaBerge

CURSO DE SUEÑOS LÚCIDOS ©1998 The Lucidity Institute, Inc.

The Lucidity Institute, Inc.

2555 Park Blvd, #2

Palo Alto, CA 94306

Titulo original

A COURSE IN LUCID DREAMING

Autores: Lynne Levitan & Stephen LaBerge Edición, diseño y producción: Stephen LaBerge
Traducción: Carles Pedra.
Edición para Estudiode L@s Miembros de:
THOHT-HILL
http://groups.yahoo.com/group/THOHT_HILL
Sección Sueños Lucidos y Viajes ExtraDimensionales
EXSOMIUM AD ASTRA de THOHT

CURSO DE SUEÑOS LÚCIDOS: INTRODUCCIÓN

Bienvenido al Curso de Sueños Lúcidos™ del The Lucidity Institute. El objetivo de este curso es enseñarte a obtener la habilidad necesaria para tener frecuentes sueños lúcidos. Este curso es apropiado tanto para personas que no tienen sueños lúcidos como para aquellos que desearían tenerlos más a menudo. Los ejercicios están basados en los resultados de las investigaciones realizadas por el grupo del Dr. Stephen LaBerge en la Universidad de Stanford (USA) y Paul Tholey en Alemania, además del material obtenido de las tradiciones orientales como el Yoga Tibetano del Sueño.

Cada nivel incluye un listado de lecturas y ejercicios para que practiques las técnicas de inducción a los sueños lúcidos. Algunos ejercicios y técnicas están acompañados por una tabla donde podrás anotar tus progresos. Esta tabla te ayudará a concentrarte en el ejercicio y a mejorar los resultados de tus esfuerzos, el Feedback o retroalimentación, es esencial para el desarrollo de cualquier habilidad. Los buenos resultados de tus progresos te indicarán cuando estas trabajando con efectividad y cuando necesitas cambiar tu método, y además, te darán fuerzas para perseverar en tu esfuerzo.

Nosotros trabajamos constantemente para incrementar la efectividad de nuestros programas y aceptamos cualquier comentario que puedas hacernos sobre el curso, si quieres sugerimos algo o simplemente quieres confirmarnos tu aceptación del método, por favor, envíanos tus comentarios a LI CILD, 2555 Park Blvd., Suite 2, Palo Alto, CA 94306. Puedes también contactar vía Internet enviándonos un mail a cild@lucidity.com.

Deseamos que disfrutes del curso. ¡Felices sueños!

SUMARIO DEL CURSO

El Curso de Sueños Lúcidos™ te proporciona un método de aprendizaje completo con diversas técnicas para experimentar los sueños lúcidos. Este método incrementa tu interacción con tus sueños, ofreciéndote una nueva perspectiva de aventuras y descubrimientos. La dedicación y perseverancia son las claves para lograr tus objetivos en el mundo de los sueños. Los cinco niveles del curso siguen una secuencia que desarrolla progresivamente tu habilidad Por esta razón, obtendrás los mejores resultados al completar los ejercicios en el orden indicado.

Si utilizas un DreamLight o un NovaDreamer...

Aunque un estudiante de los sueños lúcidos puede completar satisfactoriamente el *Curso de Sueños Lúcidos™* sin utilizar un DreamLight® o un NovaDreamer®, aparatos inductores de Sueños Lúcidos, el curso incluye ejercicios complementarios con estos aparatos. Hemos diseñado estos aparatos con el objetivo de que sean una valiosa herramienta en el desarrollo de tu habilidad para disfrutar de los sueños lúcidos. Estos son especialmente efectivos cuando los utilizamos conjuntamente con un programa estructurado para obtener la habilidad necesaria para experimentar sueños lúcidos. Este curso esta diseñado para proveer la estructura y el estudio necesario para conseguir tener sueños lúcidos.

Durante todo el curso, especialmente en las lecturas recomendadas y los ejercicios, se comenta el uso del DreamLight o el NovaDreamer. Estas secciones están señaladas con símbolos especiales: ✶✶ para el DreamLight®; ✡✡ para el NovaDreamer®; y ✶✡ para cualquiera de los dos aparatos. Fíjate en los símbolos y date cuenta de que muchas de estas instrucciones incluyen pasos específicos que te permiten progresar más en los ejercicios mediante el empleo de estos aparatos.

Si no utilizas un DreamLight o un NovaDreamer...

Los símbolos ✶✶, ✡✡, y ✶✡ señalan los ejercicios o las ampliaciones de ejercicios que pueden realizar las personas que están usando un DreamLight® o un NovaDreamer® junto con el curso. No es imprescindible emplear uno de estos aparatos junto con el curso, pero éstos son una herramienta muy útil para incrementar la habilidad en el desarrollo de los sueños lúcidos. Si no tienes uno de estos aparatos, no leas las partes señaladas con estos símbolos.

Duración del curso.

Los primeros cuatro niveles necesitan cada uno un mínimo de tres semanas para completarlos. La duración del nivel 5 depende de la frecuencia de tus sueños lúcidos. Normalmente, el tiempo necesario para terminar el curso son unos 4 meses. *Es muy importante que te tomes el tiempo que necesites para completar satisfactoriamente cada ejercicio.* Incluso aunque tardaras un año en terminar, el dominio de los sueños lúcidos recompensara con creces el tiempo extra.

RESUMEN CURSO SUEÑOS LÚCIDOS.

Nivel 1.

Te enseña como desarrollar tu capacidad para recordar los sueños y en darte cuenta del momento en que estas soñando. Cuantos más sueños puedas recordar, más posibilidades tendrás de conseguir sueños lúcidos. Tener conciencia de cuando estas soñando es esencial para tener sueños lúcidos, porque te facilita el poder distinguir entre la realidad y el sueño. La colección de ejercicios al final del nivel te prepara para realizar las prácticas de otros niveles logrando un estado mental relajado y concentrado.

Nivel 2.

En este nivel empezarás a desarrollar tu habilidad para tener sueños lúcidos. Primero debes fijarte un número mínimo de sueños lúcidos que quieres recordar y confeccionar un rumbo o método de retroalimentación visual que te ayude a perfeccionarte. Aprenderás la técnica de Reflejo-Intención de Inducción al Sueño Lúcido, la cual puede ser empleada en conjunto con muchas otras técnicas para estimular la lucidez. Los ejercicios de este nivel te preparan para desarrollar con efectividad la potente técnica INSULU presentada en el nivel 3.

Nivel 3.

Empezamos a estudiar la técnica de Inducción Nemotecnia del Sueño Lúcido (INSULU), la cual, si se practica con la concentración necesaria, te permite desarrollar sueños lúcidos a voluntad. Incluye el juego "Yo recuerdo", con el que puedes jugar con tus amigos y así darte cuenta de lo difícil que es para todos nosotros recordar nuestros objetivos, ayudándote a no olvidar los tuyos y así tener la concentración necesaria para lograr que estos se cumplan. El siguiente método es la Técnica de Autosugestión, un método de ayuda o empujón para los momentos en que te encuentres bajo de concentración mental. Este nivel termina con una serie de ejercicios de concentración y visualización que te preparan para la técnica del Despertar-Inducido de los sueños lúcidos mostrada en el nivel 4.

Nivel 4.

Aprenderemos a traer nuestra conciencia despierta al mundo de los sueños. Practicaremos esto con siestas, ya que estas son muy útiles para incrementar nuestra habilidad para tener sueños lúcidos. Los métodos de Despertar-Inducido pueden producir experiencias intensas y fascinantes en el límite entre el despertar y el sueño. Algunas de estas experiencias son conocidas normalmente como "experiencias fuera del cuerpo", "parálisis en el sueño". Todas ellas inofensivas puertas de acceso al mundo de los sueños lúcidos.

Nivel 5.

Podríamos titularlo como "Guía de Viajeros del Mundo de los Sueños". Los niveles anteriores desarrollan tu habilidad para entrar en el reino de los sueños lucidos. Una vez aquí, una serie de técnicas específicas te ayudarán a conseguir el máximo rendimiento a tus visitas en este mundo. Por ejemplo, aprenderás como prolongar tu estado, mantener tu lucidez y despertar cuando desees. Además, la sección de "Cosas para hacer y ver" te proporciona una serie actividades a realizar en tus primeros sueños lúcidos, las cuales te ayudarán a experimentar el placer y la sensación de libertad de este estado. En conclusión, el curso te enseña a cambiar la dirección de tus sueños, despertando el vasto potencial dormido en tu interior.

CURSO DE SUEÑOS LÚCIDOS, NIVEL 1:
Desarrollo de la conciencia durante el sueño.

Ejercicios

1. Recordar los sueños 2

2. Conciencia Dentro del sueño 6

3. Relajación 15

EJERCICIO 1: RECORDAR LOS SUEÑOS.

Material extra necesario.

Un libro en blanco o una libreta para hacer un diario de sueños. Lee el Paso 1 de las siguientes instrucciones.

Introducción.

Es esencial para los sueños lúcidos el poder recordar los sueños. El primer paso para aprender a tener sueños lúcidos es incrementar tu capacidad para recordar los sueños. Antes de que empieces el nivel 2, el cual te introduce en las técnicas de inducción de los sueños lúcidos, tienes que ser capaz de recordar al menos un sueño por noche. El objetivo deseado es recordar por lo menos 2 o más sueños por noche.

Instrucciones.

Parte 1: Diseña un Diario de Sueños

Tu diario de sueños será la herramienta que más te ayudará a recordar tus sueños. Te guiará eficazmente en tus progresos, asegúrate de que no olvidas los sueños que has memorizado, ya que serán necesarios en los ejercicios siguientes. A continuación tienes una serie de instrucciones de empleo del diario. Si ya tienes uno, comprueba esta lista para asegurarte de que has seguido todos los pasos. Puedes empezar un nuevo diario con el objeto de utilizarlo para este curso, y así enfatizar tu determinación.

1. Consigue un libro en blanco o una libreta, y ponlo junto a la cama de tal manera que puedas alcanzarlo fácilmente. Utiliza este libro solamente para apuntar tus sueños.
2. Junto a tu diario de sueños pon un lápiz, una linterna, y un reloj (preferiblemente digital). Si no quieres molestar a tu compañero/a de cama durante la noche, al encender la lámpara, puedes utilizar un lápiz-linterna o una pequeña lámpara de libros que se puede adherir a tu diario. Es conveniente que todo esto lo tengas a tu alcance y que no necesites levantarte de la cama.
3. Cada noche antes de irte a dormir, escribe en tu diario la fecha y la hora en que te acuestas. Esto te será útil para ayudar a tu mente a recordar tus sueños.
4. Siempre que te despiertes y recuerdes un sueño (o un fragmento del mismo), apunta la hora y todo lo que recuerdes del mismo en tu diario. No necesitas romper tu sueño escribiendo todos los detalles a media noche, pero asegúrate de tomar notas de los sucesos y sensaciones, y una parte del sueño o de lo dicho durante el sueño. No te preocupes si recuerdas poco, escríbelo igualmente.
5. Por la mañana, cuando despiertes, utiliza las notas que has realizado por la noche y describe tus sueños con todo detalle. Ponle a cada sueño un pequeño título que exprese la esencia del mismo (por ejemplo: guardián de la primavera, el hombre lobo). Apunta todo lo que recuerdas de cada sueño, incluyendo tus reacciones ante lo que sucedió. Si un dibujo puede ayudarte a recordar los sueños, convierte tu sueño en imágenes y dibújalo en tu diario.
6. Sigue con tu diario de sueños mientras dure el curso. Una vez que hayas registrado por lo menos 10 sueños, podrás empezar con el Ejercicio 2 de este nivel.

Parte 2: Ayudas para recordar los sueños y cuaderno de progresos.

A continuación tienes un menú de actividades que te ayudarán a incrementar tu recuerdo de los sueños. Pruébalos todos por lo menos 2 veces. Cuando decidas cual es el mejor método para ti, concentra tus esfuerzos en el mismo. Emplea el cuaderno de progresos para apuntar los resultados de cada noche. Rellena los cuadros de tipos de ayudas empleadas para el recuerdo de los sueños, apunta el número de sueños, y si has tenido algún sueño lúcido durante la noche. Cada pequeño fragmento del recuerdo de un sueño debes contarlo como un sueño.
Sigue trabajando en la memorización de tus sueños y apunta tus progresos hasta que hayas reunido al menos un sueño por noche durante una semana. Si necesitas más apuntes, haz fotocopias del formulario. Ponte como objetivo recordar al menos dos sueños por noche.

Ayudas para recordar los sueños.

1. *Sueño extra:* Dormir una o dos horas más puede ayudarte a recordar tus sueños de dos maneras. Primero, como estás más descansado, puedes concentrarte mejor en recordar tus sueños. Segundo, tenemos más sueño REM en el último tercio de nuestro sueño. Es más efectivo para incrementar el recuerdo del sueño el irse a dormir pronto por la noche. Es un método muy efectivo, y si quieres puedes practicar solamente durante el fin de semana

2. *Fijando la concentración:* En todos los aprendizajes, las ganas de aprender y progresar son un ingrediente importante. Si tienes un recuerdo pequeño de los sueños, esto puede ser causado por el hábito de ir a dormir sin pensar en ellos. Debemos tomar una decisión voluntaria para superar este hábito. Antes de ir a la cama, escribe esta frase en tu diario de sueños: "Voy a recordar mis sueños". Repítete a ti mismo "Voy a tener sueños interesantes y significativos".

3. *Recordatorio:* Pon algo cerca de tu cama que te ayude a recordar tu voluntad de acordarte de tus sueños. Puede ser algo así como un cartel que diga "Recuerda los sueños" o un objeto simbólico que te haga pensar en los sueños.

4. *Respondiendo la pregunta:* En el momento en que te despiertes, sea por la mañana o por la noche, pregúntate a ti mismo, "¿Que estaba soñando?". No te muevas ni pienses en ninguna otra cosa. Concéntrate en responder esta pregunta durante unos cuantos minutos, hasta que te acuerdes de algo. Si no tienes éxito a la primera, pregúntate a ti mismo "¿En que estaba pensando o sintiendo?" Toma un fragmento de tu recuerdo y piensa sobre que ocurría antes de este. Este procedimiento te enseña a recordar y pensar sobre lo que ocurrió antes. Este proceso te dirige de vuelta al sueño. Si todavía no tienes éxito, adivina que es lo que estabas soñando, tal como inquietudes corrientes o tópicos de interés, y mira si uno de estos pensamientos te dispara algún recuerdo. Cualquier cosa que se te aparezca, escríbela en tu diario.

5. *Reloj de alarma.* Si sueñas muy profundamente y tienes dificultad para despertarte por la noche para recordar los sueños, escoge una alarma que te despierte en los momentos que probablemente estés soñando. Los periodos REM aparecen cada 90 minutos durante la noche, y son más largos hacia la mañana, unos buenos momentos para que suene la alarma son 4.5, 6 y 7.5 horas después de que hayas ido a dormir.

✶✶ El DreamLight DreamAlarm™

El DreamLight DreamAlarm™ (mirar en P.P. 19 y 89 del *Manual de usuario del DreamLight®)* puede despertarte a mitad de un sueño. El DreamLight® espera hasta tres minutos después de que ha detectado que estás soñando (el momento en que puede disparar una señal programada, si los indicadores están funcionando), y entonces emite una serie de sonidos por los altavoces de la máscara. Los sonidos pueden ser "bajos" o "altos". Generalmente el más efectivo suele ser el nivel "alto", quizás porque las personas que recuerdan pocos sueños suelen ser las personas con sueños profundos. Sin embargo, ¡tu compañero/a de cama puede obligarte a que utilices las señales "bajas"!.

Cuaderno de progresos.

Mientras trabajas en el Ejercicio 1: Recordar los sueños, rellena una línea en este cuaderno cada noche. Introduce la fecha (del día anterior a tus sueños). Justamente antes de que apagues la luz para empezar a dormir, apunta la hora. Cuando te encuentres despierto, pregúntate si recuerdas algún sueño. Entonces pon una marca en la columna de tiempo de la noche anotando cuanto tiempo ha pasado desde la hora en que te acostaste (mínimo 20 minutos). Pon una "X" para señalar un despertar sin recuerdo de sueño, y una "S" cuando recuerdes lo que acabas de soñar. Al final de la noche, asegúrate de marcar una "X" o una "S" para indicar el momento final de tu sueño.
Añade el número de "S" que has tenido en cada noche e introduce el total en la columna "ST". Apunta también el tipo de ayuda empleada para recordar el sueño que has utilizado antes o durante la noche (sueño extra, fijando la atención, un recordatorio en la cama, preguntándote algo, un reloj de alarma o una DreamAlarm.
Sigue con el Cuaderno hasta que puedas recordar al menos un sueño por noche durante siete noches seguidas. Cuando realmente necesites dormir sin interrupciones, no hay problema si deseas saltarte una noche. Es importante que realices este ejercicio con la atención necesaria. Si haces esto sin interés porque estés muy cansado, no podrás hacerlo correctamente.

Fecha	Hora	1			2			3			4			5			6			7			8			9			ST	Ayudas utilizadas
4/1	23:00																S				S			S					3	intención
4/2	23:12				X																S			S					2	intención
4/3	23:05											S						S						X					2	intención
4/4	23:40										X														X				0	-
4/5	23:30																S				S			S					3	intención
4/6	00:15					S					S								X			S			X				3	intención
4/7	23:30																				S			S					2	intención
4/8	23:40											S					S						X						2	intención
4/9	23:40											S				X					S			S					3	intención
4/10	23:50										S						S								S				3	intención
4/11	23:30					S						S					S				S			S					5	intencion-DreamAlarm
4/12	00:10					S			S			S					S							S					5	intencion-DreamAlarm
...	...																													…
recuerdos totales						3			1		2	4	1				6	1			6	1		7	1					

Fecha	Hora	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ST	Ayudas utilizadas
Recuerdos Totales												

EJERCICIO 2; CONSCIENCIA DENTRO DEL SUEÑO.

Introducción.

Este ejercicio te ayudará a ser más consciente de las diferencias entre el sueño y el estado de vigilia. Después de acabarlo, podrás saber con facilidad cuando estás soñando.

Los Avisos de Sueño (Dreamsigns) son objetos o sucesos que son, imposibles o improbables en la realidad En un experimento publicado en *NightLight* que estudiaba el papel de los Avisos de Sueño en la iniciación de la lucidez, descubrimos que las personas alcanzaban más fácilmente la lucidez cuando estás tornaban una elevada conciencia de la rareza de los Avisos de Sueño, Por lo tanto, el objetivo de este ejercicio es incrementar tu conciencia de los sucesos extraños durante el sueño.

Instrucciones.

1. Toma tu Diario de Sueños, el cual debe contener por lo menos 10 sueños.

2. Lee tus últimos 10 sueños, y señala cada Aviso de Sueño (subraya o rodea las frases para encontrarlas luego con más facilidad). Recuerda, un Aviso de Sueño puede ser un suceso, objeto, circunstancia, sensación o pensamiento anómalos.

3. En el listado de los Avisos de Sueño, lista todas aquellas que hayas señalado, con la fecha del sueño.

4. Clasifica cada Aviso de Sueño en tu lista, empleando para ello 4 categorías: Conciencia Interior, Acción, Forma y Contexto. La figura 1 de la página siguiente también te muestra un ejemplo de una lista de Avisos de Sueño con sus correspondientes categorías asignadas. Busca la categoría apropiada para cada una de tus Avisos de Sueño en tu propia lista.

5. Ahora puedes empezar a trabajar en desarrollar tu conciencia sobre los sucesos extraños de tus sueños. Selecciona dos de las subcategorías de Avisos de Sueño mostradas en la tabla de la página siguiente para tener tu propia colección de Avisos de Sueño. Los experimentos realizados han demostrado que estas subcategorías están frecuentemente asociadas con la lucidez. Busca ejemplos de cada una de estas en el Inventario de Avisos de Sueño.

6. Ahora cada noche, fíjate en tu colección de Avisos de Sueño. Durante una semana, o durante el tiempo que necesites para recopilar 10 sueños, recoge todos los ejemplos de tus dos categorías de Avisos de Sueño que hayan ocurrido en tus sueños. Apúntalos, junto con la Fecha en que ocurrieron, en tu lista de Avisos de Sueño. Evalúa la rareza de cada Aviso de Sueño empleando la Puntuación de la Conciencia durante el Sueño adjuntada en este nivel. Haz esto inmediatamente después de haber apuntado tus sueños por la mañana, cuando tu memoria aún es fresca.

7. Estás más tiempo despierto que dormido, el mejor momento para practicar en la búsqueda de Avisos de Sueño es mientras estás despierto. Lleva un papel o libreta mientras estés despierto y escribe las rarezas que observaste que sirvan de criterio para una de tus colecciones de Avisos de Sueño. Por ejemplo, algún *"Aviso de Sueño de la vida cotidiana"* como puede ser ver a tu jefe con un sombrero ridículo, encontrarte con tu despacho totalmente redecorado, tu ordenador se vuelve loco, o te vas con un amigo a una discoteca cuando normalmente acostumbras a ir a cenar y ver una película, etc. Apunta estas anomalías en el formulario titulado *Avisos de Sueño de la vida cotidiana*, junto con las fechas de cuando ocurrió.

¡Hagamos un ejercicio excitante! No estamos acostumbrados a analizar con detalle nuestro ambiente, y no solemos estar mucho mejor ambientados durante los sueños que durante la vida real. Recuerda, sin embargo, que debes empezar a comprobar tu realidad en el mundo real si quieres hacer lo mismo cuando sueñes. Continua con este método hasta que hayas completado el Paso 6 (una semana o hasta que hayas registrado 10 sueños y los hayas analizado buscando Avisos de Sueño, por mucho tiempo que tardes).

✶✡Luces: Avisos de Sueño de la vida cotidiana que te preparan para reconocer los indicadores del DreamLight® y el NovaDreamer®.

Además de los Avisos de Sueño de la Vida Cotidiana que hayas recogido en el Paso 7 de este ejercicio, puedes empezar a acostumbrarte a los indicadores luminosos del DreamLight® o del NovaDreamer® durante los sueños para hacer que las luces sean como Avisos de Sueño mientras estás despierto.

1. Empieza por hacer el Paso 1 del ejercicio 1 "Buscado Luces" en las páginas 13 y 14 del *Manual de Usuario del DreamLight®*, o la página 15 del *Manual de Usuario del NovaDreamer®*. El ejercicio te ofrece un listado *de* fuentes de luz en tu ambiente cotidiano.
2. Mientras realizas tu Lista de Avisos de Sueño de la Vida Cotidiana, como en el Paso 7 del Ejercicio 2: Avisos de conciencia Durante el Sueño, busca también fuentes de luz. Para tus apuntes, busca el apartado titulado "Luces' arriba del formulario de Avisos de Sueño de la Vida Cotidiana en las páginas 1-12 (además de las otras dos categorías de Avisos de Sueño que has escogido previamente).

CATEGORÍAS DE LOS AVISOS DE SUEÑO

Conciencia- Tu, el soñador, tener un pensamiento extraño, una emoción fuerte, sufrir una sensación extraña, tener la percepción alterada. El pensamiento puede ser peculiar, puede ocurrir solamente en sueños, o que afecte "mágicamente" el Mundo de los Sueños. La emoción puede ser inapropiada o extrañamente abrumadora. Las sensaciones pueden incluir la sensación de parálisis, o abandonar tu cuerpo, sensaciones físicas inusuales, y excitación sexual. Las percepciones pueden ser demasiado claras o borrosas, o algo imposible de percibir en la vida ordinaria.

Acción- Tu, una característica del sueño, o algo del sueño (incluyendo animales y cosas) pueden llevar a cabo algo inusual o imposible en la vida diaria. Los aparatos averiados son típicos ejemplos de esta categoría.

Forma- Tu estado, o el de un objeto de tu sueño, puede estar extrañamente deformado, o se transforma de una manera imposible. También el lugar en que estás situado dentro del sueño puede tener aspecto diferente al normal en la vida diaria.

Contexto- El lugar o situación en que estás es extraño. Puedes estar en algún lugar que nunca podrías estar en tu vida ordinaria, o envuelto en una extraña situación social. También, tu u otra característica del sueño puede tomar un papel distinto del normal en la vida ordinaria Los objetos o caracteres pueden estar fuera de lugar, o el sueño puede estar ocurriendo en otro tiempo, ya sea pasado o futuro.

Fig. 1. Ejemplo informe de sueño.

Estoy en el entreno del equipo de natación, como si fuera hace unos 12 años. No tengo bañador. Busco uno en el vestuario y me lo pongo. Una vez en la piscina, me zambullo en ella, pero un crío me hace algo que me duele. Le digo que se marche; pero continúa dañándome. El crío llega a enfurecerme. La piscina se convierte en un mar con una caída de agua como de una presa. Parece que el crío se ha hecho mayor y menos odioso. Ahora siento como si yo fuera el crío.

Avisos de Sueño de la Fig. 1, con su categoría.

1. En el entreno del equipo de natación	CONTEXTO
2. No tengo bañador	CONTEXTO
3. Busco uno en el vestuario y me lo pongo	ACCIÓN
4. Un crío me hace algo que me hiere	ACCIÓN
5. La piscina se convierte en un mar	FORMA
6. Caída de agua como de una presa	FORMA
7. El crío se ha hecho mayor	FORMA
8. Yo fuera. el crío	CONCIENCIA INTERIOR

Lista de Avisos de Sueño.

Fecha en que empezaste a registrar los 10 sueños: ……

Fecha en que terminaste de registrar los 10 sueños: ……

Ves directamente al Paso 3 del Ejercicio 2: conciencia durante sueño, lista abajo todos los Avisos de Sueño que hayas encontrado en tus 10 sueños, con la fecha del sueño. Entonces marca la celda con la categoría que mejor describa los Avisos de Sueño. La tabla continúa en la página iguiente. Si necesitas más espacio, fotocopia la tabla.

Fecha	**Aviso de Sueño**	**Categoría**
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto

Fecha	**Aviso de Sueño**	**Categoría**
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto
		O Conciencia O Forma O Acción O Contexto

Colecciones de Avisos de Sueño.

Fecha en que empezaste con la colección: ……

Fecha en que acabaste con la colección: ……

Número de sueños lúcidos que has tenido mientras recopilabas datos: …….

Marca las casillas de tus 2 categorías de Avisos de Sueño:
O Conciencia O Forma O Luces
O Acción O Contexto O Averías mecánicas

Lista en la tabla siguiente todas las categorías de Avisos de Sueño que hayas encontrado en una semana o en 10 sueños (el que haya sido más abundante), como se decía en el Paso 6 del Ejercicio 2: Conciencia Dentro del Sueño. Evalúa cada registro en la siguiente Escala de Conciencia, y pon tu puntuación. La tabla continúa en la página siguiente. Si necesitas más hojas, sólo necesitas fotocopiarla.

Puntuación de la Conciencia Durante el Sueño

0 No hay conciencia: Solamente te das cuenta de que el Aviso de Sueño era extraño, después de despertar.
1 Raro: Te das cuenta de que el Aviso de Sueño es extraño, pero no le buscas explicación al momento.
2 Semilúcido: Te das cuenta de que el Aviso de Sueño es extraño durante el sueño, e intentas buscarle explicación, pero no te llegas a estar lúcido.
3 Lúcido: Te das cuenta de que el Aviso de Sueño es extraño, y te das cuenta de que estás soñando.
4 Post-lúcido: Te das cuenta de que estás soñando al mismo tiempo que aparece el Aviso de Sueño.

Fecha	Aviso de sueño catalogado	Puntuación

Fecha	Aviso de sueño catalogado	Puntuación

Avisos de Sueño de la Vida Diaria

Marca las casillas de tus 2 categorías de Avisos de Sueño escogidas (marca también Luces si estás utilizando un DreamLight®):

O Conciencia O Forma O Luces

O Acción O Contexto O Averías mecánicas

Sigue el Paso 7 del Ejercicio 2: Señales de Sueño de Conciencia. Escribe en esta lista cualquier Aviso de Sueño que hayas encontrado mientras estabas despierto que quedaban bien dentro de tu colección de señales. La tabla continúa en la página siguiente. Si necesitas más hojas, sólo necesitas fotocopiarla.

Fecha	Aviso de sueño de la vida diaria

Fecha	**Aviso de sueño de la vida diaria**

EJERCICIO 3: RELAJACIÓN.

Material extra necesario.
Un lugar confortable donde puedas tumbarte.

Introducción.
La habilidad para relajarse y concentrar tu mente puede ser muy poderosa para la realización de los ejercicios de inducción de sueños lúcidos de los siguientes niveles.

Instrucciones.
Cierra los ojos y empieza a respirar lenta y profundamente. Concéntrate en tu respiración y mantén la mente en blanco. Siente como a cada inspiración que realizas, tu cuerpo va quedando más suelto y flojo.
Permanece un mínimo de 10 minutos en cada sesión de relajación. Prueba diversos métodos y escoge el que te ofrezca mejores resultados. Date cuenta de que no decimos en ningún momento que debas permanecer tumbado, pero te recomendamos que lo hagas. Practica hasta que te resulte fácil lograr un agradable estado de relajación. Depende de cada persona el tiempo que tardes en aprender a relajarte.

CURSO DE SUEÑOS LÚCIDOS, NIVEL 2: El Poder de la Voluntad.

Ejercicios

1. Fijación de objetivos. 18

2. La Técnica de Reflejo-Intención. 21

3. Desarrollo de la memoria anticipada 26

4. Desarrollo de la voluntad. 29

EJERCICIO 1: FIJACIÓN DE OBJETIVOS.

Introducción.

La fijación de objetivos es un método para lograr lo que deseas. Si quieres aprender a tener sueños lúcidos, utiliza este método para poder tenerlos cada noche o cuando tú quieras. Para ello debes encauzar tus esfuerzos.

Tener objetivos te ayuda a evaluar tus progresos. Si no has alcanzado tus objetivos, te das cuenta de que necesitas cambiar tu método, trabajar más duro, o buscar objetivos más realistas. Por otro lado, si los vas alcanzando, obtendrás unos resultados que te satisfarán.

Los objetivos deben ser flexibles, y debes someterlos a una evaluación periódica Si por ejemplo, te impones como objetivo recordar 20 sueños al mes, y en el primer mes has conseguido más de 50, deberías ponerte un nuevo objetivo más difícil, como unos 75 sueños por mes. Si en cambio, no alcanzas tu objetivo a pesar de que trabajes duro, entonces, reduce tu objetivo y hazlo más asequible.

El Cuadro de Progresos de Sueños Lucidos te ayudará a fijar tus objetivos en cuanto a recordar los sueños y la frecuencia de los sueños lúcidos, evaluando tus progresos. Es la misma clase de ayuda visual que el Dr. LaBerge utilizaba para apuntar sus sueños lúcidos cuando aprendía a tener estos a voluntad.

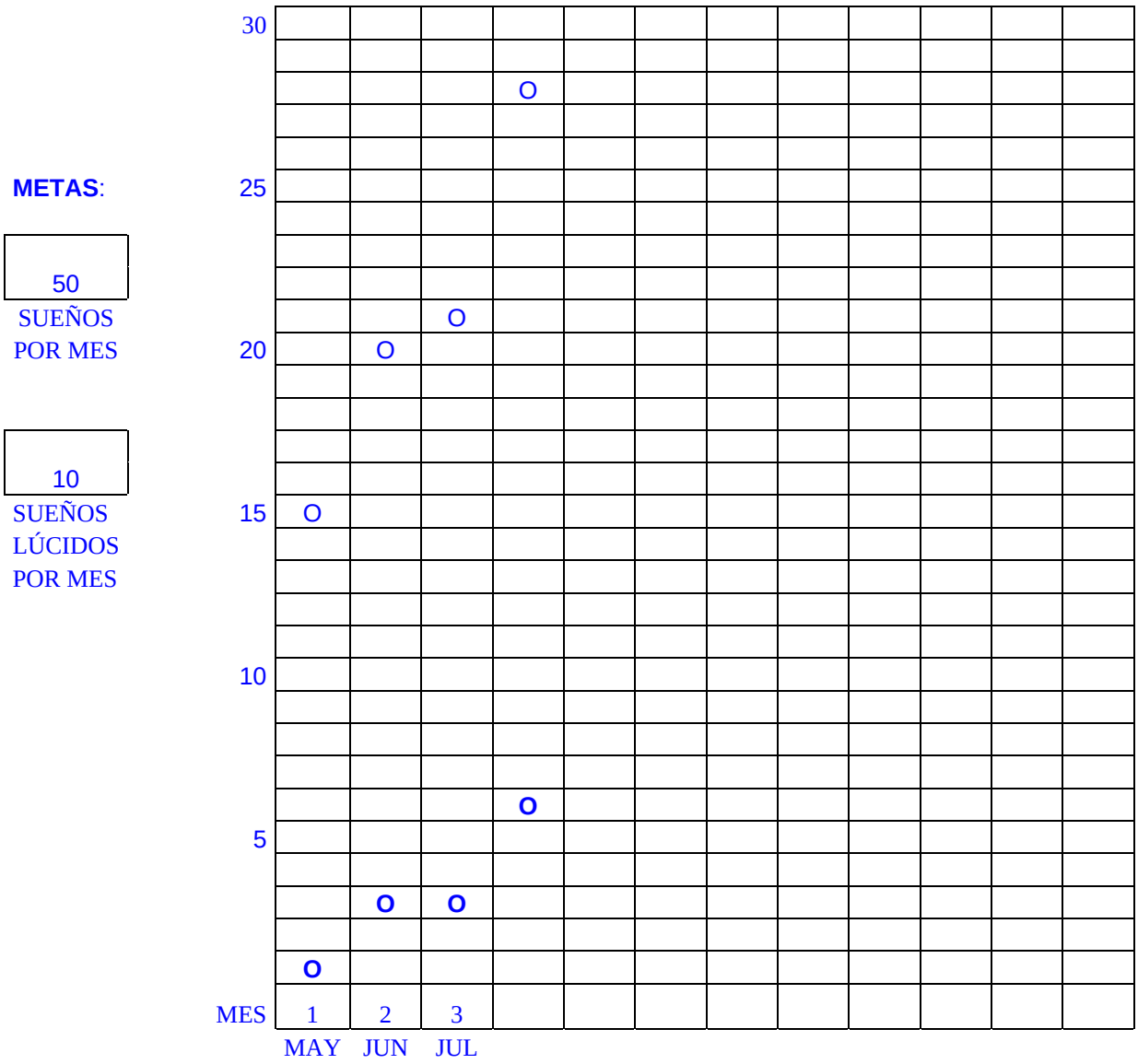
El Cuadro dura un año, con intervalos de 1 mes. Cada día debes apuntar el número de sueños normales y lúcidos que recuerdas de la noche. Cada mes debes esforzarte en recordar más sueños que en el mes anterior. Este es tu objetivo a corto plazo. Puedes también tener un objetivo a largo plazo: Con cuanta frecuencia deseas ser capaz de recordar sueños y tener sueños lúcidos. Las siguientes instrucciones te enseñarán a rellenar el cuadro.

Instrucciones.

1. *Ponte como objetivo a largo plazo recordar los sueños y la frecuencia de tus sueños lúcidos*. Pregúntate a ti mismo cuantas veces quieres poder recordar los sueños y cuantas veces quieres tener sueños lúcidos. Divide tu objetivo en sueños por mes. Por ejemplo, la respuesta puede ser "cada noche", o "una vez a la semana”. Escribe tus objetivos a largo plazo en los espacios reservados en el *Cuadro de Progresos en Sueños Lúcidos*. Utiliza un lápiz, ya que puedes ir cambiando tus objetivos si más adelante decides que son demasiado suaves o duros.
2. *Apunta tus progresas*. Cada mes, apunta en el cuadro con un círculo fino (O) el número de sueños que has tenido en el mes anterior y un círculo grueso (**O**) el número de sueños lúcidos que has tenido en el mes anterior. Los sueños lúcidos cuentan también como sueños, inclúyelos en el total cuando apuntes el número de sueños. Fíjate en el ejemplo de la página siguiente.
3. *Evalúa cada mes*. Después de apuntar tus resultados del mes anterior, apunta tu objetivo para el próximo mes: recordar más sueños y tener más sueños lúcidos que el mes anterior. Mira frecuentemente tu cuadro para motivarte.
4. *Trabaja firmemente en tus objetivos*. Puede ser de gran ayuda darte cuenta de que hay meses en que tu rendimiento es excepcionalmente bueno o malo. Por ejemplo, la frecuencia de tus sueños lúcidos puede ser mayor cuando estás de vacaciones, o cuando utilizas un DreamLight®. O puede reducirse en un periodo en que te encuentras muy ocupado, o si estás enfermo. Si después de un mes o más tus objetivos a largo plazo parecen demasiado pequeños (si ya los has superado), o demasiado elevados (no crees posible alcanzarlos), cámbialos.

5. *Cuando hayas alcanzado tus objetivos, cámbialos*. Cuando hayas alcanzado tus objetivos a largo plazo en lo concerniente a recordar sueños o a tener una mínima frecuencia de sueños lúcidos, cámbialos y búscate otros objetivos. Por ejemplo, si tienes como objetivo recordar 100 sueños por mes, y lo has alcanzado a los 8 meses, puedes dejar de apuntar los sueños que recuerdas y dirigir tus energías hacia otros objetivos, quizás en recordar más detalles de tus sueños, o ser más activo dentro de estos. Inventa tus propias ayudas visuales para apuntar tus progresos hacia nuevos objetivos.

Ejemplo de Cuadro de Progresos en Sueños Lúcidos.



METAS:

SUEÑOS POR MES

SUEÑOS LÚCIDOS POR MES

50												
45												
40												
35												
30												
25												
20												
15												
10												
5												
MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

EJERCICIO 2: LA TÉCNICA DE REFLEJO-INTENCIÓN.

Materiales extra necesarios.
La "Prueba de Realidad", la tarjeta adjuntada junto con el curso.

Introducción.
Este ejercicio se basa en la técnica de Reflejo-Intención, la cual es una técnica adaptada por el Dr. LaBerge a partir del método original desarrollado por el investigador alemán Paul Tholey. La técnica te ayuda a crear un hábito mientras estás en el estado de vigilia, preguntándote cual es tu estado de conciencia (¿despierto o dormido?) y reforzando así tu deseo de darte cuenta del momento en que estás durmiendo. Una vez que has creado el hábito, este se traslada dentro del sueño, preguntándote a ti mismo si estás soñando en momentos predeterminados o cuando aparecen los sucesos extraños.

Para ayudarte a emplear tus fuerzas en esta técnica, te proporcionarnos una Prueba de Realidad (la tarjeta que con la frase "¿Es esto un sueño?", la cual puedes llevar contigo a donde vayas), y los siguientes pasos, los cuales te guiarán en el aprendizaje de esta técnica.

Instrucciones.

1. *Examina la Prueba de Realidad*. Toma la tarjeta que pone "¿Es esto un sueño?". Examínala, comprueba que están todas las letras en su correcta posición. Comprueba el estilo de las letras, lo grandes que son, cuanto espacio ocupan. Ahora dale la vuelta y fíjate en cara blanca. Dale la vuelta otra vez y chequea una vez más la tarjeta. ¿Tiene lo mismo que recordabas? Si es así esto es debido a que ahora estás despierto. Sin embargo, si estuvieras durmiendo, podrían aparecer cambios en la tarjeta. Los cambios suelen ser muy obvios (¿crema de espinacas?), sin embargo, lo mejor es que estés preparado para darte cuenta de cuando las cosas no suceden de la manera prevista.

2. *Escoge los momentos para practicar*. Escoge 8 ocasiones separadas para realizar el ejercicio de Reflejo-Intención durante el día de mañana. Estos pueden ser momentos que sabes que ocurrirán y que están separados regularmente durante el día. Escribe las que hayas seleccionado en el formulario titulado Registro Reflejo-Intención. Fíjate en el día de ejemplo que tienes en la página 8 de estas instrucciones. Tiene 10 líneas para introducir sucesos. Deja los 2 últimos espacios para escribir los sucesos inesperados (fíjate en el Paso 4). Algunos momentos posibles son los siguientes:

- Mientras te estás vistiendo por la mañana.
- Cuando llegues al trabajo por la mañana.
- En el desayuno (o comida o cena).
- Antes de que pongas en marcha el coche.
- Cuando llegas a casa por la noche.
- Mientras estás comprando en la tienda.
- Cuando vayas a dormir.

✶☼ Usuarios del DreamLight® y NovaDreamer®: tres veces de cada 8 momentos que hayas escogido para realizar este ejercicio, incluye alguna clase de luz Por ejemplo:
- Cuando enciendes la luz de la cocina, oficina, habitación, etc.
- Cuando veas una luz roja de Stop.
- Cuando estás paseando a la luz del Sol.

- Cuando apagas la pantalla de tu ordenador.
- Cuando veas un coche con las luces de cruce puestas.

3. *Repasa tu lista por la mañana*. A la mañana siguiente, vuelve a leer tu lista para acordarte cuando debes realizar tu ejercicio. Lleva la hoja contigo durante todo el día, así podrás apuntar tus esfuerzos.

4. *Practica la técnica de Reflejo-Intención*. Cuando aparezcan cada uno de los momentos que has escogido, realiza los siguientes pasos. Realiza la técnica también cuando aparezcan sucesos inusuales o extraños durante el día. En el último caso, apunta el suceso en tu hoja, utilizando las líneas que dejaste en blanco en el Paso 2. Si necesitas más pasos, utiliza una hoja más.

✶☼ Usuarios del DreamLight® y NovaDreamer®: Date cuenta de que puedes utilizar las fuentes de luz inusuales o extrañas como señales para practicar espontáneamente esta técnica.

A. Comprueba tu estado. Realiza la Prueba de Realidad. Examina de cerca la cara escrita, después dale la vuelta, observa la cara en blanco y vuélvele a dar la vuelta. Asegúrate de que tiene sentido y es consistente. Si no tienes tu Prueba de Realidad, busca otra manera de comprobar tu estado. Es mejor escribir cosas. Fíjate dos veces en lo escrito para asegurarte de que son estables y tienen sentido. Inspecciona tu ambiente y pregúntate si todo está normal. ¿Hay alguna cosa fuera de lugar? ¿Recuerdas como has llegado aquí? Si la Prueba de Realidad (u otro texto) cambia, o tu ambiente no tiene sentido y no sabes como has llegado hasta ahí, tienes muchas posibilidades de que ESTÉS DURMIENDO. Ahora prueba a poner un pie en el aire y....

B. Imagínate a ti mismo soñando. Si tu estás seguro de que estás despierto, dite a ti mismo, "OK, ahora no estoy soñando. Pero si lo estuviera, ¿como podría ser?" Imagínate que estás soñando lo más vívidamente posible. Intenta imaginar que es lo que estarías percibiendo (escuchando, sintiendo, oliendo o viendo) a tú alrededor si estuvieras soñando: la gente, árboles, luz del Sol, cielo y tierra, tú mismo, etc.
Observa el ambiente cuidadosamente para tu colección de Avisos de Sueño del Nivel 1. Imagínate que podría pasar si apareciera un Aviso de Sueño de tu colección. Tan pronto como hayas sido capaz de sentir todo esto en ti mismo como si fuera un sueño, dite a ti mismo "La próxima vez que este soñando, recordaré como reconocer que estoy es un sueño".

C. Imagínate haciendo lo que intentas hacer en tu sueño lúcido. Decide por anticipado que te gustaría hacer en tu próximo sueño lúcido. Puedes desear poder volar, o hablar de las características del sueño, o utilizar una de las aplicaciones sugeridas en el libro *Explorando el Mundo de los Sueños Lúcidos.*

Ahora, continúa con la fantasía que empezaste en el Paso B, e imagina que después de volverte lúcido en tu actual ambiente, ahora cumple tu deseo, y experimenta lo que hayas deseado. Decide firmemente que vas a recordar como reconocer que estás soñando y que lo vas a hacer en tu próximo sueño lúcido.

5. *Registra tus resultados.* Cuando hayas terminado el Paso 4, escribe debajo de tu Registro Reflejo-Intención la hora en la cual finalizaste el ejercicio del momento seleccionado. Fíjate en el ejemplo.
6. *Cuando se acabe el día, cuenta tus ejercicios.* Cuando se acabe el día, apunta el número de ejercicios de Reflejo-Intención que has hecho y registra este número en la casilla adecuada de la Hoja de Registros. Fíjate en el ejemplo.

7. *Ponte ejercicios para el día siguiente.* Si no has terminado con los 6 días de este ejercicio, busca 8 momentos del día siguiente en los cuales practicarás esta técnica, igual que en el Paso 2. Puedes buscar nuevos o tomar los viejos, elige aquellos que son los más fáciles de realizar o más interesantes.

8. *Por la mañana, registra el número de sueños normales y lúcidos.* Cada mañana, apunta en la Hoja de Registro cuantos sueños y cuantos sueños lúcidos has tenido la noche pasada. Fíjate en el ejemplo.

Registro Reflejo-Intención.

Ves directamente al Ejercicio 2: Técnica de Reflejo-Intención, y sigue el ejemplo dado a continuación. Utiliza este formulario (en la cara siguiente) para registrar tus progresos con esta técnica. En la columna de la izquierda apunta la fecha del día siguiente. Lista los 8 momentos que has seleccionado en el Paso 2. Durante el día del experimento, cuando ocurra alguno de los momentos que has seleccionado, apunta la hora que ha ocurrido, También, si estás haciendo el ejercicio y ocurre algo raro que no tenias previsto en tu lista, describe el suceso en la casilla 9 ó 10, y apunta la hora. A1 terminar el día, escribe en la columna 4 el número total de ejercicios que has completado. Rellena las otras 2 columnas a la mañana siguiente con el número de sueños y de sueños lúcidos que recuerdas de la noche. Cuenta los Sueños Lúcidos también como sueños. Realiza este ejercicio durante 6 días.

Ejemplo de Registro Reflejo-Intención de un día.

Día y Fecha	Ocasiones para realizar el ejercicio de Reflejo-Intención	Hora finalización ejercicio	Total de ejercicios RI del día	Número de sueños recordados	Número de sueños lúcidos recordados
Día 0 Fecha: 10/3/98	1 Cuando me levante de la cama 2 Cuando este desayunando 3 En el autobús al ir a trabajar 4 En la hora del desayuno 5 Cuando salga del trabajo 6 Cuando este haciendo la comida 7 Después de ver las noticias 8 En 1a cama antes de dormir 9 Un apagón en el trabajo 10 Mi hijo ha traído un gatito	7:15 AM 8:05 AM 8:45 AM 12:30 5:10 PM 6:20 PM 11:15 PM 12:05 AM 10:40 AM 6:40 PM	10	3	1

Día y Fecha	Ocasiones para realizar el ejercicio de Reflejo-Intención	Hora finalización ejercicio	Total de ejercicios RI del día	Número de sueños recordados	Número de sueños lúcidos recordados
	1				
	2				
Día 1	3				
	4				
	5				
	6				
Fecha:	7				
	8				
	9				
	10				
	1				
	2				
Día 2	3				
	4				
	5				
	6				
Fecha:	7				
	8				
	9				
	10				
	1				
	2				
Día 3	3				
	4				
	5				
	6				
Fecha:	7				
	8				
	9				
	10				

Día y Fecha	Ocasiones para realizar el ejercicio de Reflejo-Intención	Hora finalización ejercicio	Total de ejercicios RI del día	Número de sueños recordados	Número de sueños lúcidos recordados
	1				
	2				
Día 4	3				
	4				
	5				
	6				
Fecha:	7				
	8				
	9				
	10				
	1				
	2				
Día 5	3				
	4				
	5				
	6				
Fecha:	7				
	8				
	9				
	10				
	1				
	2				
Día 6	3				
	4				
	5				
	6				
Fecha:	7				
	8				
	9				
	10				

EJERCICIO 3: DESARROLLO DE LA MEMORIA ANTICIPADA.

Introducción.

La técnica de Inducción Nemotécnica de Sueños Lúcidos o INSULU (en inglés Mnemonic inductión of Lucid Dreams o MILD) puede ser una técnica muy efectiva para tener sueños Sin embargo, como ya has leído, para tener éxito con esta técnica debes entrenarte para acordarte de las cosas que habías planeado hacer (memoria anticipada). Este ejercicio de desarrollo de la memoria te preparará para practicar con esta técnica en el nivel 3.

Muchas veces tenemos cierta dificultad para recordar las cosas que queríamos hacer. Pero es fácil recordar la tarea si esta es un habito fuertemente arraigado (¿cuando fue la última vez que te olvidaste vestirte por 1a mañana?) o el suceso futuro precisa una planificación y preparación suficientes que concentren tu atención (no solemos olvidarnos del día de nuestra boda ¿verdad?). La memoria anticipada puede ser algo laboriosa cuando 1a acción planeada es nueva para nosotros, y no nos estimulamos 1o suficientemente frecuente. Así, si no te entrenas cada día, es difícil acordarse de ir a la tienda a buscar leche cuando vamos de camino a casa. Es por ello que los recordatorios escritos son útiles.

Desafortunadamente, no podemos leer los recordatorios dentro de los sueños. Incluso con nuestro diario de sueños y la creación de iconos especiales que nos recuerden nuestro propósito, estos no nos son útiles ya que en el sueño estamos en otro mundo, sin contacto con todos nuestros objetos indicadores. Una manera de solucionar esto es creándonos el hábito de preguntarnos por nuestro estado. Este es el objetivo de la Técnica de Reflejo-Intención. Otro método consiste en desarrollar nuestra memoria anticipada, ya que no precisamos de indicadores externos para darnos cuenta de que estamos soñando. Un tercer método es el empleo del NovaDreamer o del DreamLight, aparatos que mediante el parpadeo de luces te avisan de que estas soñando. Aún así, el incremento de la memoria anticipada puede ayudarte a mejorar el reconocimiento de los indicadores del NovaDreamer o del DreamLight cuando estos aparezcan.

La técnica INSULU depende de la memoria anticipada. Generalmente nos parece que la memoria es menos efectiva durante el sueño que en el estado de vigilia. Sin embargo, es mejor que desarrollemos nuestra memoria en el estado de vigilia tanto como podamos, antes de practicar con la técnica INSULU. El ejercicio siguiente te ayudará a mejorar tu capacidad para recordar lo que quieres hacer en los sueños, empleando únicamente el esfuerzo mental.

Instrucciones.

1. *Memoriza objetivos.* La tabla de la página siguiente titulada Objetivos de Memoria Anticipada contiene objetivos para 7 días. Cuando te levantes por la mañana, antes de hacer cualquier otra cosa, lee la tarjeta del día. Memorízala, y esconde la hoja donde no vuelvas a verla durante el día.
2. *Recuerda tus objetivos y controla tu estado.* Durante todo el día, acuérdate de tus objetivos. Tu meta es darte cuenta de la primera vez que aparezcan estos sucesos. Cuando observes uno, realiza un control de estado, como en el Paso 4 del ejercicio de Reflejo-Intención. Debes apuntar el objetivo una vez, la primera vez que ocurra el suceso.
3. *Recuerda éxitos y* olvidos. Apunta los éxitos en el Registro de Memoria Anticipada adjunto. . A1 finalizar el día, o después de que hayas alcanzado todos tus objetivos, apunta los que hayas alcanzado (éxitos) y los que no hayas alcanzado (olvidos), marcando la casilla correspondiente. Debes apuntar siempre la primera vez que el suceso ocurra. Si te olvidas de apuntarlo la primera vez, pero te acuerdas más tarde, debes marcar la casilla de "olvidado".

Solamente en el caso de que estés seguro de que el suceso no ha ocurrido deberás marcar la casilla de "No ocurrió".

4. *Contabiliza tus éxitos.* Calcula el total de objetivos que has alcanzado durante el día y apúntalo en la columna de "Objetivos cumplidos". Intenta conseguir más objetivos cada día, hasta que te resulte fácil alcanzar los 4 diarios.
5. *Entrénate durante 7 días*. A1 día siguiente, repite los Pasos 1-4 con los objetivos del Día 2. Continua hasta el Día 7, entonces ya podrás realizar el Ejercicio 4.

Objetivos de Memoria Anticipada.

Instrucciones
Lee por la mañana solamente los objetivos de ese día. No vuelvas a leerlos hasta el final del día, para contabilizar tus éxitos y olvidos. Sigue las instrucciones del Ejercicio 3 al pie de la letra.

Objetivos día 1
La próxima vez …
1 ...Veré un animal.
2 ...Veré mi cara en el espejo.
3 ...Encenderé una luz.
4 ...Veré un flor.
✶✪ ...Estaré caminando bajo la luz del sol

Objetivos día 2
La próxima vez …
1 …Estaré escribiendo.
2 …Sentiré dolor
3 …Oiré pronunciar mi nombre.
4 …Estaré bebiendo algo.
✶✪ …Veré una luz parpadeando.

Objetivos día 3
La próxima vez …
1 ...Estaré haciendo cola.
2 ...Escucharé música.
3 ...Arrojaré algo.
4 ...Escucharé una risa.
✶✪ …Veré una pantalla de televisión

Objetivos día 4
La próxima vez …
1 ...Encenderé un televisor o una radio.
2 ... Veré una planta.
3 ...Veré un coche rojo.
4 ...Manejaré dinero.
✶✪ …Encenderé una luz.

Objetivos día 5
La próxima vez …
1 Estaré leyendo algo.
2 ...Comprobaré la hora.
3 ...Me daré cuenta de que fantaseo.
4 ...Oiré un teléfono sonar.
✶✪ ...Veré una señal de Neón.

Objetivos día 6
La próxima vez …
1 ...Abriré una puerta.
2 ...Escucharé un pájaro.
3 ...Utilizaré el lavabo.
4 ...Veré las estrellas.
✶✪ ...Veré una señal de tráfico luminosa.

Objetivos día 7
La próxima vez …
1 ...Pondré una llave en una cerradura.
2 ...Escucharé o veré un anuncio.
3 ...Comeré una fruta.
4 ...Veré una bicicleta.
✶✪ ...Encenderé el DreamLight o el NovaDreamer

Relatorio de Memoria Anticipada.

Dirígete en el Ejercicio 3: Desarrollo de la Memoria Anticipada, utiliza este cuadro para apuntar tus progresos con el ejercicio de Entreno de la Memoria anticipada al final de cada día, apunta que objetivos has alcanzado, cuales has olvidado, y cuales, si los ha habido, no han ocurrido durante todo el día. Pon una "X" en las columnas de "Éxito", "Olvido" o "No ocurrió". Contabiliza tus éxitos obtenidos durante el día y apúntalo en la columna de "Éxitos Totales". ¡Intenta alcanzar cada día más éxitos!

Día Fecha	Objetivo	Éxito	Olvido	No Ocurrió	Éxitos Totales
Día 0	1	X			
	2	X			3
Fecha:	3		X		
01/11/1997	4			X	
	✶☼	X			

Día Fecha	Objetivo	Éxito	Olvido	No Ocurrió	Éxitos Totales
Día 1	1				
	2				
Fecha:	3				
	4				
	✶☼				
Día 2	1				
	2				
Fecha:	3				
	4				
	✶☼				
Día 3	1				
	2				
Fecha:	3				
	4				
	✶☼				
Día 4	1				
	2				
Fecha:	3				
	4				
	✶☼				
Día 5	1				
	2				
Fecha:	3				
	4				
	✶☼				
Día 6	1				
	2				
Fecha:	3				
	4				
	✶☼				
Día 7	1				
	2				
Fecha:	3				
	4				
	✶☼				

EJERCICIO 4: DESARROLLO DE LA VOLUNTAD.

Material extra necesario.

Tres hojas blancas de papel.

Introducción.

Para aprender a tener Sueños Lúcidos, debes tener la voluntad necesaria para obtener resultados a través del esfuerzo mental. Esto requiere generalmente disciplina, la cual se caracteriza como la habilidad de persistir en una actividad aunque ésta no dé resultados inmediatos. De este modo, si deseas perder peso, comerás alimentos bajos en calorías y harás más ejercicio, a pesar del esfuerzo que esto representa. Pero algunas personas no aceptan la disciplina, o el esfuerzo extra, porque aún no han desarrollado su capacidad de trabajar sin recompensas inmediatas o con amenazas de castigos.

Los Sueños Lúcidos son un buen ejemplo de estas tareas que precisan algo de disciplina en su aprendizaje. Debes hacer los ejercicios correctamente si quieres obtener resultados satisfactorios. Y, sino no te salen bien tus primeros intentos con las técnicas de Reflejo-Intención o la INSULU, o cualquier otro tipo de técnicas, no debes abandonar. Debes persistir, con la confianza de que con el tiempo lograras tus objetivos y que habrá valido la pena el esfuerzo. Los siguientes ejercicios de refuerzo de voluntad te ayudaran a mejorar tu capacidad para finalizar las tareas que no te dan resultados inmediatos.

Instrucciones.

l. Lee los pasos A-E del "ejercicio inútil" en la página siguiente.

2. Fíjate en el cuadro de la página siguiente titulado Horario de Ejercicios de Desarrollo de la Voluntad, el cual te proporciona una secuencia diaria para realizar el "ejercicio inútil". Sigue el Horario exactamente, ya que es en si mismo un ejercicio de disciplina.

3. Realiza cada ejercicio exactamente como está descrito en la página siguiente. El mejor momento para llevarlo a cabo es cuando estás sólo (excepto el Ejercicio E), no te distraigas y procura estar lo más cómodo posible.

4. Cada día del horario contiene de uno a tres ejercicios que deben realizarse durante el día. Antes de continuar con el Día 2, debes haber completado correctamente el Ejercicio del Día 1. Cuando los días requieren más de un ejercicio, debes realizar correctamente todos los ejercicios antes de pasar al día siguiente. Si en un Día no completas uno de los ejercicios, deberás repetir todos los ejercicios de ese día en el día siguiente. No hagas más de 1 día de ejercicios a la vez (por ejemplo, hacer los ejercicios del Día 1 y 2 en el mismo día). Cuando hayas completado todos los ejercicios del día correctamente, apunta la fecha en el Horario de Ejercicios de Desarrollo de la Voluntad. Mañana podrás proceder con el siguiente Día del Diario.

El Ejercicio "Inútil".

A. En una hoja en blanco, escribe cien veces "Yo voy a estar lúcido". Escribe cada línea ordenadamente; no se te permite ser un "chapuzas". Realiza el ejercicio de una sentada, sin interrupciones.
B. Mueve 100 clips de una caja a otra, uno cada vez, deliberadamente y lentamente. Realiza el ejercicio de una sentada, sin interrupciones.
C. Siéntate en una silla durante 5 minutos seguidos. No hagas nada No converses, leas o mires 1a Televisión.
D. Repite tranquilamente, pero en voz alta, "Yo quiero hacer esto", mientras marcas el tiempo (con una mano o un lápiz) durante cinco minutos.
E. Di "hola" a cinco personas con las que nunca has hablado.

Horario de Ejercicios de Desarrollo de la Voluntad.

Repasa y sigue las instrucciones del *Ejercicio 4: Desarrollo de la Voluntad*. Realiza el ejercicio "inútil" en el orden dado en el siguiente horario. Sigue al detalle todos los ejercicios. Cuando hayas completado correctamente los ejercicios del día, escribe la fecha en la columna de "Fecha finalización".

Día	Ejercicios "Inútiles”	Fechas finalización
1	A Escribe 100 veces "Yo voy a estar lúcido".	
2	A Escribe 100 veces "Yo voy a estar lúcido". B Pasa 100 clips de una caja a otra	
3	A Escribe 100 veces "Yo voy a estar lúcido". B Pasa 100 clips de una caja a otra. C Siéntate en una silla durante 5 minutos.	
4	B Pasa 100 clips de una caja a otra. C Siéntate en una silla durante 5 minutos. D Repite en voz alta "Yo quiero hacer esto", 5 minutos	
5	C Siéntate en una silla durante 5 minutos. D Repite en voz alta "Yo quiero hacer esto”, 5 minutos E Di "Hola" a cinco personas desconocidas.	
6	D Repite en voz alta "Yo quiero hacer esto”, 5 minutos E Di "Hola” a cinco personas desconocidas.	
7	E Di "Hola" a cinco personas desconocidas.	

CURSO DE SUEÑOS LÚCIDOS, NIVEL 3:
Recordando el Futuro.

Ejercicios

1. El juego del "Yo Recuerdo". 32

2. Una sencilla meditación. 34

3. La técnica INSULU. 36

4. La técnica de autosugestión. 40

5. Concentración y visualización. 41

EJERCICIO 1: EL JUEGO DEL "YO RECUERDO"

Introducción.

En el nivel 2, estuviste entrenándote para ser consciente de ciertos sucesos, para así incrementar tu memoria anticipada. Este ejercicio te ayudará a mejorar tu capacidad para llevar tus propósitos a las situaciones preestablecidas, tal como acordarte de ser consciente de que estás durmiendo cuando estés trabajando con la técnica INSULU.

El juego "yo recuerdo" precisa de 2 o más participantes. Los dos objetivos del juego son: a) Acordarte de decir "yo recuerdo", siempre que otro jugador te haga alguna cosa, y b) atrapar a otros jugadores cuando estos se olviden de decir "yo recuerdo" cuando tu les hagas algo a ellos.

Este no es un juego fácil. Cuando estés jugando, pronto te darás cuenta de la gran cantidad de tiempo en la que estamos actuando inconscientemente (o estamos con el "automático" puesto). Seguramente te darás cuenta de que para conseguir el hábito de memorización, es preciso tener disciplina y voluntad. Durante el proceso, aprenderás qué necesitas para poder desarrollar un hábito. Este descubrimiento te mostrará que es lo que has de hacer para establecer y asentar el hábito de preguntarte por tu estado dentro de los sueños. Ésta es la base principal de la técnica INSULU.

El éxito en el juego "yo recuerdo", suele desarrollarse por etapas. Después de tu primer paso, observa en ti mismo que es lo que sientes o piensas cuando te equivocas o te olvidas, o que es lo que ocurre con tus amigos cuando los atrapas en un momento en que se han olvidado. Incluso los que tienen mejor memoria también se olvidan en algunas ocasiones. Esto suele pasar cuando el jugador está ocupado con otras tareas o pensamientos, o está afectado emocionalmente. Estas son las ocasiones en la cuales puedes pasar por alto las indicaciones de que estás soñando.

Instrucciones: Como se juega al "Yo Recuerdo".

Busca a un amigo o a varios para jugar con ellos unas cuantas veces al día. Deben ser buenos amigos, gente con la que te sientas relajada y a gusto. Asegúrate de que al menos una persona jugará contigo con plena dedicación y esfuerzo. Fotocopia una Tabla de Puntuación (página siguiente) del juego para cada jugador (incluyéndote a ti mismo) y lee las siguientes reglas:

Reglas del juego.

l. En los próximos 5 días, un jugador debe darle alguna cosa a otro. El receptor de esta acción debe decir "Yo recuerdo". La transacción debe ser hecha de mano en mano. No es válido dejar el objeto en una superficie, en tu regazo o en un envase que has cogido, o si este es arrojado o lanzado a tu mano. Si la situación es embarazosa para decir "yo recuerdo", el receptor debe hacer un guiña al instante, de tal manera que sea claro para el donador que te ha proporcionado aquello.

2. Si el receptor no dice "Yo recuerdo", el donador debe avisar al receptor de su equivocación, y entonces le pondrá una marca en su Tabla de Puntuación con las iniciales del donador. El donador debe escribir también la fecha en la casilla inicial.

3. El objetivo es tener el menor número posible de marcas en tu Tabla de Puntuación.

4. Una vez que te han puesto una marca, podrás borrarla si pillas despistado a quien te la ha puesto. Bastará con que pongas una cruz sobre la anotación.

5. Una vez transcurridos los 5 días, el ganador del juego será aquel que tenga el menor número de anotaciones en su Tabla de Puntuación. Antes de empezar el juego, decidir cual va a ser el premio para el ganador, el cual será pagado por el resto de los participantes. Un buen premio puede ser pagarle una cena a1 ganador.

Tabla de Puntuación del "Yo Recuerdo"

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40

EJERCICIO 2: UNA SENCILLA MEDITACIÓN.

Material extra necesario:

Un lugar confortable en el que puedas sentarte o estirarte.

Introducción.

Para tener éxito con la técnica INSULU, es necesario que aprendas a concentrarte. Nuestras mentes tienden naturalmente a divagar. Nuestros pensamientos van de allá para acá, de un pensamiento a otro y de sensación en sensación, debido principalmente a los cambios constantes que ocurren a nuestro alrededor, y por la cantidad de intereses que tenemos en nuestra vida. Cuando estamos sentados en una silla sin movernos o tumbados en la cama, nuestros pensamientos fluyen durante todo el tiempo en que estamos despiertos, constantemente pensamos en nuestro trabajo, preocupaciones, experiencias recientes, etc. Y de este modo, cuando estamos durmiendo, ocurre lo mismo, los sucesos del sueño nos arrebatan nuestra atención, y nuestros pensamientos y sensaciones del momento son las que crean el sueño.

La fuerte tendencia de nuestra atención de verse atraída por cualquier nuevo suceso hace que nos resulte difícil concentrarnos en una sola cosa durante más de algunos minutos. Esto es sobre todo cierto cuando estamos en la cama y nuestros pensamientos y sentidos no están fijados en algún trabajo con resultados tangibles en el mundo físico. Por ejemplo, es muy fácil estar sentado durante 2 horas, trabajando o escribiendo un informe sobre nuestros negocios, pensando en los detalles necesarios del informe, y a la vez ignorar lo que está ocurriendo a tu alrededor, como puede ser el juego de unos niños en la calle o una conversación en la oficina de al lado. Sin embargo, a muchos de nosotros nos resulta muy difícil estar sentados durante 2 horas sin pensar en otra cosa que en nuestra decisión de tener sueños lúcidos.

Si nos podemos concentrar durante horas en nuestros objetivos, seguramente comprobaremos que estos llegan a cumplirse. Afortunadamente, no necesitamos prodigiosos poderes mentales de concentración mental; 20 minutos al día, en su momento oportuno es más que suficiente para lograr que la técnica INSULU sea efectiva.

En los ejercicios anteriores, has aprendido lo que necesitas para fijar la decisión de recordar. Ahora ganarás práctica en la concentración, puedes estar seguro de que cuando practiques la técnica INSULU, tu decisión de ser consciente de cuando estás soñando debe ser el único pensamiento que has de tener en mente en el momento en que te duermas.

El siguiente ejercicio te enseña como llevar a cabo una sencilla meditación de concentración. Ésta te enseñará como frenar la divagación de tu mente. Practica este ejercicio diariamente durante una semana. Intenta concentrarte cada vez durante más tiempo. Como mínimo debes permanecer 20 minutos concentrado. Después de una semana, podrás practicar este ejercicio siempre que quieras relajarte y aclarar tu mente.

Instrucciones.

1. *Relájate.* Acuéstate o siéntate en un lugar confortable. Si estás adormilado, es mejor que te sientes y no te acuestes. Repasa el ejercicio 3 del nivel 1, donde se enseña como se lleva a cabo una relajación.
2. *Respira*. Respira lenta y profundamente durante unos minutos, hasta que ésta se vuelva regular y automática.
3. *Cuenta tus expiraciones.* Empieza a contar de la manera siguiente:

* Cuando inspiras, piensa "Uno", dibuja en tu mente el número "1" flotando ante ti. Hazlo lo más sólido y real que puedas.
* Cuando expires, contempla el número "1" que has imaginado y no pienses en nada más.
* En la siguiente inspiración, borra el número "1"; piensa "Dos" y crea una imagen con el número "2".
* Cuando expires, contempla el número "2" que has imaginado y no pienses en nada más.
* Continua así hasta el número "9", luego vuelve a empezar otra vez por el "1".

4. *Rechaza las distracciones*. Los pensamientos pueden aparecer de repente en tu mente, pudiendo distraer tu atención. No les hagas caso, ignóralos. Concéntrate en tu respiración y deja que las ideas desaparezcan.
5. *Persiste en ella*. Sigue con la meditación mientras te sientas cómodo, o hasta que decidas terminar. Cada día deberías intentar aumentar un paco más el tiempo de duración de la meditación, hasta que te resulte fácil permanecer los 20 minutos mínimos.

EJERCICIO 3: LA TÉCNICA INSULU.

Introducción.

La palabra INSULU es la abreviación de "Inducción Nemotécnica de los Sueños Lúcido". La Nemotécnica es el arte de desarrollar la memoria, y la INSULU es una técnica de inducción a los sueños lúcidos basada en la memoria. Como ya has leído, esta técnica está basada en la práctica de recordar que quieres ser consciente cuando estés soñando. Gracias a los ejercicios que has realizado en las semanas anteriores, estás preparado para aprender esta técnica la cual te proporciona la capacidad de recordar las cosas que quieres llevar a cabo en el futuro, únicamente con el esfuerzo mental (sin necesidad de notas), e incrementar tu poder de concentración.

Es necesario trabajar duro con esta técnica. La investigación ha demostrado que esta es la herramienta más efectiva de inducción a los sueños lúcidos seguida por el DreamLight® o el NovaDreamer®, obteniéndose los mismos resultados que las personas que emplean estos aparatos.

Debido a que la INSULU se practica durante la noche, es muy útil para producir múltiples sueños lúcidos en una noche. Cada vez que empleas la INSULU, tu propósito es lograr la lucidez en tu siguiente sueño. Si practicas esta técnica antes de cada período REM puedes llegar a estar lúcido en 4 0 5 sueños diferentes. Se consciente, sin embargo, que esta técnica precisa concentración y períodos en los que debemos despertarnos durante la noche, por ello, e1 mejor momento para trabajar en ello es cuando tenemos tiempo extra disponible para dormir.

Los pasos siguientes te guiarán en el empleo de esta técnica. La primera parte del Ejercicio empieza durante el día, mientras estás alerta, luego en el momento de acostarse, y finalmente después de despertar de un sueño por la noche. El practicar con esta técnica durante el día te permite reforzarla en tu mejor momento de claridad mental, para así saber que es lo que estás haciendo cuando estás adormilado por la noche.

Instrucciones.

Realiza la Práctica Diurna y la Práctica al Acostarse sólo una vez, en días diferentes. Entonces, dirígete a la Práctica del Sueño Medio y realízala por lo menos durante 5 noches distintas.

Práctica Diurna.

1. *Memoriza un sueño*. Después de despertarte por la mañana y apuntar tus sueños, escoge uno en e1 cual te habría gustado estar lúcido. Memorízalo con detalle de tal manera que puedas visualizarte a ti mismo viviéndolo de nuevo. Cuando selecciones el sueño a memorizar, es mejor escoger un sueño en el cual aparezca un indicador. Si no recuerdas un buen sueño con indicadores, escoge cualquier sueño de la noche que te haya gustado. Puedes visualizar un indicador apareciendo en el momento preciso del ejercicio.

2. *Busca un momento para practicar*. Dedica 20 minutos al día para practicar la técnica INSULU. Debe ser un momento en el cual te encuentres sólo en un lugar silencioso, en una silla confortable. Busca un momento en el cual estarás alerta, no adormilado.

3. *Siéntate y relájate*. En tu momento seleccionado, siéntate y ponte cómodo. Realiza un ejercicio de relajación. Cuando te hayas relajado completamente, sigue con el Paso 4.

4. *Practica con la técnica INSULU*.

A. *Recuerda tu sueño*. Con los ojos cerrados, recuerda el sueño que has memorizado esta mañana. Visualízate a ti mismo en él. Siente que lo que viviste en el sueño, piensa lo que pensaste, escucha los sonidos del sueño, etc.

B. *Concéntrate en tu deseo*. Con las señales, sonidos, y sensaciones del sueño en tu mente, concéntrate en la siguiente idea "La próxima vez que este soñando, me acordaré de preguntarme si estoy soñando". Recuerda que sentías cuando lograbas fijar tu deseo de recordar en el ejercicio de la Memoria Anticipada del nivel 2, y también cuando jugabas al "Yo Recuerdo". Utiliza tu capacidad ahora.

C. *Visualízate a ti mismo alcanzando la lucidez*. En el sueño que has representado, empieza a verte a ti mismo alcanzando la lucidez Toma uno de los avisos de sueño e imagina que cuando lo encuentres alcanzaras la lucidez. Siente la excitación de alcanzar la lucidez. A partir de ahora imagina que realizas todo lo que deseas dentro del sueño.

D. *Conserva tu concentración*. Repite los Pasos A, B y C, visualizando el sueño, fijando tu deseo y viéndote alcanzar la lucidez en el sueño. Concéntrate en ello y no permitas que tu mente divague. Sigue los Pasos del Ejercicio 2: Una sencilla meditación. No pares hasta que hayan transcurrido los 20 minutos.

5. *Apunta tus resultados*. En la fila de "Diurno" del Registro INSULU, introduce la fecha de tu práctica diurna, la hora en la que has empezado, y cuantos minutos ha durado el ejercicio. A la mañana siguiente, apunta cuantos sueños normales y cuantos lúcidos recuerdas de la noche.

Práctica nocturna.

1. *Memoriza un sueño.* Igual que en la práctica diurna, cuando te levantes la mañana recuerda un sueño de la noche anterior en el cual te gustaría haber alcanzado la lucidez.
2. *Prepárate para dormir*. Cuando estés listo para ir a la cama, hazlo como siempre. Sigue tu habitual rutina. Cuando estés listo para irte a dormir, continua con el Paso 3.
3. *Relájate.* Sigue el ejercicio de relajación que te vaya mejor, haz desaparecer la tensión física y alcanza un agradable estado de calma y tranquilidad
4. *Practica la técnica INSULU*. Sigue las instrucciones de la técnica INSULU del Paso 4 de la anterior Práctica Diurna, pero realiza el ejercicio (repitiendo el deseo de recordar el sueño, concentrando tu deseo, y viéndote a ti mismo estando lúcido) hasta que caigas dormido.

Algunas veces puede darse el caso de que al estar concentrándote en la técnica INSULU ésta no te deja dormir. Si permaneces más de 20 minutos sin caer dormido, puedes dejar de concentrarte y relájate profundamente. Mantén tu mente despejada de pensamientos e inquietudes, Si algún pensamiento invade tu mente, apártalo suavemente y concéntrate en tu deseo "La próxima vez que sueñe me daré cuenta de que estoy soñando". Tu objetivo es mantener tu concentración de que ésta sea la última idea que tengas antes de caer dormido.

✡✡ Ponte el NovaDreamer® antes de empezar a practicar con la técnica INSULU. Mientras estés practicando con esta técnica, pulsa el botón y mantenlo pulsado durante un segundo hasta que aparezca la indicación. Cuando se dispare el indicador, concéntrate en e1 siguiente pensamiento "La próxima vez que capte el indicador del NovaDreamer® en el sueño, seré consciente de que estoy soñando".

5. *Apunta tus resultados*. A la mañana siguiente, en la columna titulada "nocturna" del Registro INSULU, introduce la fecha de tu práctica y la hora en la que has empezado, y cuantos minutos has tardado en dormirte, y el número de sueños normales y lúcidos que recuerdas de la noche. (Sigue el ejemplo que encontrarás la final de estas instrucciones).

Práctica Entre-Sueño.

1. *Fija tu voluntad para despertarte después de un sueño.* Cuando estés a punto de dormirte, reafírmate en tu decisión de despertarte después de un sueño durante la noche. Recuérdate a ti mismo que quieres recordar los sueños con claridad y practicar la técnica INSULU.
2. *Despiértate de un sueño y recuérdalo.* Cuando despiertes después de un sueño, primero recuérdalo con todos los detalles que puedas, y después escríbelo en tu diario describiendo los sucesos básicos y las escenas.
3. *Incrementa tu conciencia de sueño.* Sal de la cama. Ve al lavabo, y lávate la cara con agua fría. Realiza este Control de Realidad cuidadosamente para así estar seguro de que estás despierto. Haz algunas flexiones para incrementar tu circulación y estado de alerta.
4. *Vuelve a la cama.* Acuéstate y lee tu sueño, reconociendo los avisos de sueño que posee. Repítete a ti mismo que cuando vuelvas a ver otra vez los avisos de sueño los vas a reconocer como indicadores de que estas soñando.
5. *Apaga la 1uz relájate.* Realiza un ejercicio de relajación y calma tu mente. ¡No te duermas todavía!
6. *Practica la técnica INSULU.*

A Recuerda tus sueños. Visualízate a ti mismo volviendo al sueño del que acabas de despertarte, como has hecho en las prácticas diurna y nocturna.
B. Concéntrate en tu deseo. Repítete constantemente la siguiente afirmación "La próxima vez que sueñe, seré consciente de que estoy soñando".
C. Visualízate a ti mismo alcanzando la lucidez. Contémplate a ti mismo siendo lúcido en el sueño que acabas de tener. Escoge uno de los avisos de sueño e imagina que este te indica que estás soñando. Siente la excitación de alcanzar la lucidez, y obsérvate a ti mismo hacienda todo aquello que deseas.
D. Conserva tu concentración. Repite los Pasos A, B y C, hasta que caigas dormido. De nuevo, si la concentración te mantiene despierto durante más de 20 minutos, y esto te incomoda, déjalo estar y mantente seguro de que tu último pensamiento antes de caer dormido es nuestro deseo de ser lúcidos. Sin embargo, si te mantienes despierto y concentrado por más tiempo puedes tener más oportunidades de tener un sueño lúcido.

7. *Repite los Pasos 2 hasta 7 cada vez que te despiertes de un sueño (opcional).* Si lo deseas, puedes practicar la técnica INSULU después de cada sueño del que te has despertado durante la noche.
8. *Apunta tus resultados.* Durante las 5 primeras noches en las que has practicado esta técnica, anota tus resultados en el Registro INSULU. Cuando vayas a la cama, apunta la fecha en la primera casilla del apartado Entre-Sueño del formulario. Entonces, cada vez que te despiertes de un sueño y practiques la técnica INSULU, después de haber hecho el Paso 4 anterior, y antes de volver a dormirte, escribe la hora en la que has empezado a practicar (la primera sesión de INSULU puedes ponerla en la misma línea que la fecha, pero la 2ª, 3ª, etc. sesiones deben ser apuntadas en las siguientes casillas). Por la mañana registra el tiempo aproximado que has pasado practicando la técnica INSULU en cada ocasión, y en la casilla con la fecha, anota el número de sueños normales y lúcidos que recuerdas de la noche. En la página siguiente tienes un ejemplo.

REGISTRO INSULU: Anota los resultados de tus prácticas con la técnica INSULU en la siguiente tabla. Fíjate en el Ejercicio 3: La Técnica INSULU y sigue las instrucciones cuidadosamente. Cuando realices las prácticas Diurna y Nocturna, apunta la fecha y la hora de la sesión, y a la mañana siguiente anota el número de sueños normales y lúcidos que recuerdes de la noche. Cuando realices la práctica Entre-Sueño, apunta la fecha y la hora a la que te has acostado, la hora de cada sesión INSULU, y por la mañana, la duración aproximada de cada sesión. Anota el número de sueños normales y lúcidos que recuerdes de la noche.

Ejemplo de REGISTRO INSULU.

Tipo de práctica INSULU	Fecha sesión	Hora sesión	Duración sesión (minutos)	Número de Sueños Recordado	Número de Sueños Lúcidos
Diurna	03/03/97	3:10 PM	20	2	0
Nocturna	04/03/97	11:34 PM	15	3	0
Entre-sueño	05/03/97	1:10 AM	10	5	2
		4:15 AM	5		
		6:00 AM	15		
		8:00 AM	10		
	08/03/97	5:30 AM	5	3	1
		7:30 AM	15		

Tipo de práctica INSULU	Fecha sesión	Hora sesión	Duración sesión (minutos)	Número de Sueños Recordados	Número de Sueños Lúcidos
Diurna					
Nocturna					
Entre-Sueño					

EJERCICIO 4: LA TÉCNICA DE AUTOSUGESTIÓN.

Introducción.

La técnica INSULU es muy poderosa para inducir los sueños lucidos, es muy efectiva pero necesita esfuerzo, habilidad y concentración. Algunas veces nos gustaría tener sueños lúcidos, pero no estás muy seguro de poder lograrlo, o no tienes el tiempo ni la energía necesarias para practicar la técnica INSULU. En estos momentos, emplea la técnica de autosugestión.

La técnica de autosugestión quita toda la presión por tener éxito. Ésta no se alcanza obstinándote o mortificándote. La clave de la efectividad de la autosugestión es sentir confianza en ti mismo. Eso es, relajarte, sonreír, tener buenos pensamientos sobre uno mismo y seguir los siguientes pasos.

Debido a que es una técnica "sin presión", no te pedimos que registres tus resultados. Te aconsejamos que realices esta técnica algunas veces mientras completas este nivel, y después utilízala siempre que quieras tener sueños lúcidos, pero sientes que las fuerzas no te acompañan.

Instrucciones.

1. *Crea una sensación de autoestima.* Piensa en algo en lo que eres realmente bueno. Puede ser cualquier cosa, importante o trivial, como por ejemplo escribir best-sellers, diseñar edificios, cocinar como un gourmet, plantar flores, jugar a fútbol o Nintendo, arreglar cosas, o divertir a tus amigos. Ahora, recuerda como te sentiste cuando estabas realizando estas casas que dominas. ¿Qué es lo que te hace sentir completamente seguro de tu capacidad? Cuando hayas sentido la sensación, estarás listo para continuar con los siguientes pasos, los cuales puedes realizar al acostarte o cuando te despiertes durante la noche.

✶, ☼, Ponte la máscara del DreamLight® o del NovaDreamer® (sin activar) durante el Paso 1.

2. *Relájate y desarrolla tu autoestima.* Cuando estés en la cama, libérate de tu tensión haciendo un ejercicio de relajación. Después, empieza a recordar la sensación de completa seguridad en ti mismo que has descubierto en el Paso 1. Sumérgete en la agradable sensación de afirmar tu competencia. Mantén esta sensación y continúa con el Paso 3.

✶, ☼ Activa el DreamerLight® o el NovaDreamer® antes del Paso 2.

3. *Invítate a ti mismo a tener sueños lúcidos.* Mientras mantienes la sensación de calma y autoestima que has desarrollado en el anterior Paso, dite a ti mismo "Yo puedo tener sueños lúcidos, y ahora voy a por uno". No afirmes que este va a ocurrir esta noche o en un tiempo específico. Se feliz mientras esperas y visualízate a ti mismo dentro de un sueño lúcido haciendo una actividad agradable e inspiradora. Crea una sensación de seguridad respecto a que vas a tener sueños lúcidos en el futuro, pero déjales que aparezcan cuando sea su momento.

✶, ☼ Antes de empezar el Paso 3, pon el DreamLight® en Modo Sueños Lúcidos o activa la máscara del NovaDreamer®. Después de hacer la afirmación de que tendrás sueños lúcidos, dite lo siguiente, "Yo puedo tener sueños lúcidos con el DreamLight (o NovaDreamer), y ahora voy a por uno". Entonces, pulsa las 2 teclas centrales de la caja de control del DreamLight o pulsa el botón del NovaDreamer durante un segundo. Cuando aprietes, dite lo siguiente, "Yo puedo reconocer este indicador dentro del sueño y saber que estoy soñando".

EJERCICIO 5: CONCENTRACIÓN Y VISUALIZACIÓN.

Material extra necesario.

- Una vela
- Un objeto pequeño e inmóvil para mirar y visualizar.

Introducción.

Algunas personas tienen un talento natural para tener una imaginación vívida, pero para la mayoría de nosotros, nuestras imágenes son débiles y borrosas. Sin embargo, mientras estamos durmiendo, nuestras imágenes mentales son tan reales como en nuestro estado de vigilia. Cuando soñamos con una manzana, esta olerá y sabrá igual que una manzana real.

Mejorando nuestra capacidad de visualizar cuando estamos despiertos, nos realzará nuestro trabajo en sueños de varias maneras. Una imaginación vívida nos hará más fácil practicar con las técnicas INSULU y Reflejo-Intención. En el próximo nivel aprenderemos la técnica del Sueño del Loto, la cual te permitirá cruzar la frontera entre adormecimiento y sueño manteniendo tu conciencia. Consiste en la creación de una imagen mental vívida y fijarla en tu mente hasta que alcances el sueño REM. Por ello, la imagen mental (un loto de cinco pétalos) debe ser muy clara en tu mente.

Puedes desarrollar tu capacidad de concentración y visualización vívida practicando unos ejercicios. Estos han sido seleccionados y modificados especialmente para entrenarte en las técnicas de "Mantenimiento de conciencia al dormirse" que necesitas. Las siguientes instrucciones te guían a través de un programa de concentración y visualización de cinco días. Realiza estos ejercicios sólo, en un lugar tranquilo.

Instrucciones.

Día 1

Concentración de la vela

1. Siéntate enfrente de una vela encendida situada a 1 metro de distancia.
2. Mira fijamente a la llama. Mantén tu cuerpo y mente relajados. Permanece así hasta que tus ojos empiecen a cansarse.
3. Cuando empieces a sentir tus ojos tensos, ciérralos e imagínate la llama ante ti. Permanece así hasta que tus ojos se hayan refrescado.
4. Repite los Pasos 1, 2 y 3 otras dos veces.

Día 2

(Realiza los 2 ejercicios en la misma sesión).

1. Practica con la Concentración de la Vela como hiciste el Día 1.

2. Visualización de una imagen mental.

A. Busca un objeto, como puede ser una manzana, una piedra, una planta o un vaso de café. Debe ser algo pequeño, simple y estacionario. Póntelo a 1 metro de distancia y siéntate cómodamente.

B. Con tus ojos abiertos, intenta envolver el objeto por completo en tu visión. Empápate a fondo y hazte una impresión general del objeto, fijándote en las características especificas del mismo. Permanece así durante al menos 3 minutos.

C. Ahora cierra tus ojos y fíjate en tu imagen mental del objeto hasta que ésta empiece a marchitarse. No te equivoques al crear la imagen. Deja que la claridad emerja como si tuviera voluntad propia.

D. Repite los Pasos A, B y C otras dos veces más. Tu imagen mental del objeto será cada vez más clara, vívida y real cada vez Si no consigues ver la imagen mental, permanece más tiempo fijándote en el objeto antes de cerrar los ojos.

Día 3
(Realiza los 2 ejercicios en la misma sesión).

1.Practica con la Visualización de una imagen mental como hiciste el Día 2. 2. Creación de una imagen mental en el espacio.

Vuelve a fijarte en el objeto ante ti durante unos minutos. Ahora, mantén tus ojos abiertos y desvía la mirada del objeto (mueve tu cuerpo, no solamente la cabeza, y ponte cómodo). Imagina el objeto ante ti flotando a la altura de los ojos. Como antes, no te equivoques al crear la imagen, pero déjala surgir a su propia voluntad.
Si la imagen no aparece fácilmente, concéntrate en tus sensaciones respecto al objeto. Después, concéntrate en la idea de que el objeto ocupa el espacio que estás observando, y que existe gracias a tu deseo de que así sea.

Día 4

(Realiza los 2 ejercicios en la misma sesión).

l. Practica con la Creación de una imagen mental en el espacio como hiciste el Día 3. 2.

Manipulación de una imagen mental.

A. Vuelve a fijarte en el objeto durante unos minutos. Después, cierra tus ojos, y visualiza el objeto dentro de tu cuerpo. Puedes visualizarlo en diferentes partes de tu cuerpo, pero como los ejercicios del próximo nivel necesitan que visualices los objetos en el área de la garganta, practica con esta zona.
B. Cuando la imagen este claramente dentro de tu cuerpo, sácala y sitúala delante tuyo. Cuando la veas claramente fuera de ti, vuélvela a ubicar dentro de ti. Practica este movimiento varias veces, hasta que te resulte sencillo.

Día 5

Busca otro objeto a visualizar, y practica los mismos ejercicios que el Día 4.

Continuación del Ejercicio.
Continúa practicando con estos ejercicios a tu propia voluntad, hasta que estés satisfecho con tu capacidad para crear y manipular vívidas imágenes mentales.

CURSO DE SUEÑOS LÚCIDOS NIVEL 4: Inducción Consciente de los Sueños Lúcidos.

Introducción al Nivel 4: Inducción consciente de los Sueños Lúcidos. 44

Ejercicios

1. Echando siestas. 45

2. La técnica ICSL "contar para dormir". 47

3. La técnica del loto y la llama. 49

4. Re-entrada al estado de sueño. 51

INTRODUCCIÓN AL NIVEL 4: INDUCCIÓN CONSCIENTE DE SUEÑOS LÚCIDOS.

En los niveles 2 y 3 de este curso, has aprendido técnicas que te proporcionan sueños lúcidos basadas en el deseo de alcanzar la lucidez durante el curso normal del sueño. Esta clase de técnicas se conocen como IDSL, o sea, Inducción Dormida de Sueños Lúcidos (en inglés DILD o Dream Initiated Lucid Dream). En las técnicas IDSL, las personas se dan cuenta de que están soñando dentro del sueño, al advertir la presencia de un Aviso de Sueño, el cual les avisa de que deben realizar un Control de Realidad.

En este nivel, añadirás a tu colección de métodos las técnicas ICSL, o sea, Inducción Consciente de Sueños Lúcidos (en inglés WILD o Wake Initiated Lucid Dreams). En las técnicas ICSL la persona entra en el estado REM directamente desde el estado de vigilia, sin pasar a través de otros estados del sueño y con la conciencia despierta. La investigación de estas técnicas ha demostrado que la ICSL es más común en las últimas horas del sueño o en las siestas. Esto es debido a que en estos momentos el paso a la fase REM es más fuerte, y el tiempo necesario entre el estado de vigilia y el estado REM es más corto.

Las siestas son excelentes para todo tipo de sueños lúcidos, especialmente para los ICSL. En el invierno del 91 la revista NightLight (Vol. 3, N°. 1), publicó los resultados de un experimento en el cual se demostraba que una siesta realizada 1 hora y media después de levantarnos 1 hora y media antes de lo normal, proporcionaba el doble de probabilidades de tener un sueño lúcido que en toda una noche de sueño. Esto demostró que las siestas son uno de los mejores métodos de inducción a los sueños lúcidos. Una parte importante de esta unidad es un procedimiento para aprender a tener siestas con sueños lúcidos.

La misteriosa técnica ICSL.

Como este nivel está diseñado para enseñarte a entrar en el estado de sueño conscientemente, debes estar preparado para saber como es esta experiencia. Las condiciones fisiológicas necesarias que hacen posibles los ICSL nos conducen a algunas extrañas experiencias mentales. El estado fisiológico está caracterizado por la conciencia despierta del cerebro y la parálisis del cuerpo como en el estado REM. Algunas de las sensaciones de esta combinación son: incapacidad de movimientos, pesos en el pecho (a veces con la forma de monstruos o incubos), circulación de "electricidad" en la cabeza o el cuerpo, vibraciones, leves zumbidos, sonidos rápidos, rugidos, partes del cuerpo insensibles, y la sensación de abandonar el cuerpo.

La investigación ha expuesto que la entrada directa al estado de sueño desde el estado de vigilia, puede ser la responsable de una gran parte de las experiencias de abandono del cuerpo o viaje astral. Seguramente es también la causa de la "parálisis en el sueño", en la cual, las personas son conscientes pero no pueden moverse ni gritar, creyendo estar siendo atacadas por monstruos o fuerzas extrañas. La parálisis en el sueño puede ser aterradora, pero es inofensiva. No todas estas experiencias ocurren durante los ICSL. Sin embargo, cuando aparecen, es esencial recordar que todas estas experiencias están ocurriendo dentro de nuestra mente, así nos podemos librar de la ansiedad y aprovechar la oportunidad de tener un buen sueño lúcido. También lo podemos hacer con las pesadillas. Si lo pasamos mal en un sueño, el cual ha sido creado por ti y por lo tanto que no puede herirte, puedes transformar la experiencia en algo extraordinario y maravilloso. Algunas veces se obtienen fantásticas sensaciones de excitación y energía en los ICSL. A veces, en algún sueño no lúcido la excitación se puede convertir en miedo. Sin embargo, si mantienes tu raciocinio esto no ocurrirá. Incluso si las cosas se vuelven muy desagradables, mantén en tu mente la idea de que todo es sólo un sueño, y que en algunos minutos te despertarás.

EJERCICIO 1: ECHANDO SIESTAS

Materiales extras necesarios

De dos a siete días en los cuales vas a modificar tu horario de sueño (por ejemplo, durante los fines de semana, si trabajas entre semana).

Introducción

Hay dos elementos importantes implicados en la utilización de las siestas para estimular los sueños lúcidos. Uno es echar la siesta en el momento oportuno del día, y el otro es realizar el correcto intervalo entre la siesta y el momento en que nos levantamos por la mañana.

Antes que nada, para echar una buena siesta debemos levantarnos temprano, acortando el sueño nocturno unos 90 minutos (la duración de un ciclo de sueño). Entonces, debemos volver a la cama a la hora normal en que solemos levantarnos. La siesta debe durar como mínimo 1 hora y media, para asegurar la realización de un ciclo completo de sueño REM. Generalmente las personas tienen más de un sueño en los 90 minutos que dura la siesta, y es normal que se despierten de un sueño y rápidamente vuelvan a caer en otro, posiblemente varias veces. Esta es la razón por las cuales las siestas son tan útiles para producir ICSL.

Instrucciones

1. *Prepárate para levantarte temprano.* En el momento de acostarte, programa tu despertador 90 minutos antes de lo normal. En el Registro de Siestas, apunta la hora en que apagas la luz y te pones a dormir.
2. *Duerme.* Duerme hasta que la alarma te despierte. Recuerda los sueños que has tenido durante la noche, y escoge uno que sea interesante y vívido para utilizarlo en el Paso 5. (Si tu recuerdo es pobre esta noche, puedes tomar cualquier otro sueño que hayas tenido). En el Registro de Siestas, apunta la hora en que te has despertado, y el número de sueños normales y lúcidos que recuerdas de la noche. Si has tenido algún sueño lúcido, indica si este es IDSL o ICSL.
3. *Levántate y permanece activo durante 90 minutos.* Cuando te despiertes, sal de la cama. (no te demores). Realiza las actividades que normalmente realizas por la mañana, como pueden ser desayunar o leer el periódico. Sin embargo, no tomes mucha cafeína, ya que ésta no te mantiene consciente durante la siesta.
4. *Vuelve a la cama.* Cuando hayan pasado 90 minutos desde que te has levantado, vuelve a la cama. Pon el despertador si lo deseas o dile a alguien que te despierte cuando hayan pasado más de 1 hora y media o 2 horas, para asegurarte que no vas a dormir más de la cuenta. En el Registro de Siestas apunta la hora a la que te has vuelto a la cama.
5. *Prepara tu mente para alcanzar la lucidez.* Utiliza la "Técnica INSULU Modificada" descrita a continuación hasta que te duermas. Ten paciencia si no te duermes pronto; un período largo realizando esta técnica contribuye a aumentar tus probabilidades de alcanzar la lucidez.
6. *Despiértate y registra tus resultados.* Cuando te despiertes después de la siesta, apunta en el Registro de Siestas la hora y el número de sueños normales y lúcidos que recuerdas de la siesta. Si has tenido algún sueño lúcido, indica si este ha sido IDSL o ICSL.

TÉCNICA INSULU MODIFICADA

A. *Concéntrate en tu deseo.* Mientras vuelves a dormirte, concéntrate en tu deseo de estar consciente cuando estés soñando. Repítete a ti mismo "La próxima vez que sueñe, me daré *cuenta de que estoy* soñando". Mantén tus pensamientos con esta idea. Igual que en el Ejercicio de Concentración del Nivel 3, si tu mente divaga, aparta estas, pensamientos irrelevantes y vuelve a concentrarte en tu deseo de alcanzar la lucidez.

B. *Obsérvate a ti misma alcanzando la lucidez*. Mientras mantienes tus pensamientos can la idea de ser consciente cuando estés soñando, imagínate que regresas a un sueña reciente (lo mejor es un sueño de la noche anterior), Y que te das cuenta de que estás soñando en él. Busca un Aviso de Sueña en el sueño. Cuando hayas encontrado una, dite a ti mismo "¡Estoy soñando!" y continua con tu fantasía. Visualízate a ti mismo realizando lo que tenías previsto hacer en tus sueños lúcidos. Por ejemplo, si en el siguiente sueño lúcido quieres volar, visualízate a ti mismo despegando y elevándote a partir del momento en que has alcanzado la lucidez

C. *Repite*. Repite lo anterior hasta que tu deseo se haya fijado claramente, y siéntete seguro de que vas a alcanzar la lucidez en tu siguiente sueño. Sí tu mente empieza a divagar Concéntrate en tus objetivos.

Registro de Siestas

Utiliza la tabla siguiente para registrar tus esfuerzos y resultados con el Ejercicio 1: Echando siestas. La columna "Siesta #" designa la secuencia de las siestas que has realizado. En la columna "Fecha" apunta el día en que hiciste la siesta. En las columnas bajo "Noche Anterior a Siesta" apunta la hora en que te acostaste y la hora a la que te levantaste la noche anterior a la siesta, y el número de sueños normales y lúcidos que recuerdas de la noche. Entonces, bajo la columna "Momento de Siesta" apunta la hora en que empezaste y terminaste la siesta, y el número de sueñas normales y lúcidos que recuerdas.

SIESTA #	FECHA	NOCHE ANTERIOR A SIESTA				MOMENTO DE SIESTA			
		Hora Inicio	Hora Final	Sueños	Sueños Lúcidos	Hora Inicio	Hora Final	Sueños	Sueños Lúcidas
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

EJERCICIO 2: LA TÉCNICA ICSL "CONTAR PARA DORMIR”

Material extra necesario

A. De dos a siete días en los cuales vas a modificar tu horario de sueño (por ejemplo, durante los fines de semana, si trabajas entre semana).
B. (Opcional) Un amigo que vea cuando te quedas dormido.

Introducción

Este es un método muy simple para entrar conscientemente en el sueño. Su objetivo es mantener concentrada tu atención en una sola tarea mental cuando caigas dormido. Es ideal para utilizar al principio de las siestas, cuando el intervalo entre el sueño REM y el estado de vigilia es breve.

Este ejercicio de contar también te ayudará a ser consciente en tu imaginación hipnagógica. Las imágenes hipnagógicas son pequeñas luces o señales que flirtean en tu mente cuando caes dormido. Se diferencian del estado REM en que sólo duran unos segundos, además suelen ser estáticas. Sin embargo, algunos individuos tienen sueños hipnagógicos extraordinariamente vívidos, casi con más claridad y acción que en un típico sueño REM. Estas personas suelen tener sueños lúcidos en el estado hipnagógico utilizando técnicas como el ejercicio de contar dado a continuación.

Puedes desarrollar más tu capacidad de mantenerte atento en el momento en que te duermes si practicas con un amigo. Tu amigo debe vigilar cuando te duermes y despertarte justo en ese momento. Esto te proporciona un feedback en el cual podrás saber como mantienes tu atención en la cuenta, incrementando la conciencia de tu estado mental cuando te duermes.

Instrucciones

1. *Prepárate para echar una siesta.* Levántate 90 minutos más pronto de lo habitual, y regresa a la cama 90 minutos después; para echar una siesta. Apáñatelas para despertarte al cabo de 90 minutos o 2 horas. En el "Registro Contar Para Dormir”, indica la hora en que te acostaste por la noche, la hora a la que te levantaste y la hora en que volviste a la cama para echar la siesta.
2. *Relájate.* Realiza una relajación progresiva. Despide las preocupaciones e inquietudes de tu mente, y cierra los ojos.
3. *Cuenta.* Empieza a contar mentalmente, "Uno, estoy durmiendo", "Dos. Estoy durmiendo", "Tres,....", lenta y relajadamente. Mantén parte de tu atención concentrándote en las palabras "estoy soñando".
4. *Observa.* Observa pasivamente los pensamientos e imágenes que divagan en tu mente mientras estas contando. Si pierdes la cuenta, vuelve a empezar por el uno. Después de un rato, si perseveras bastante en tu enfoque, ¡te podrás oír a ti mismo pensando "estoy soñando” y te darás cuenta de que estás verdaderamente dormido!
5. *Despiértate y registra tus resultados.* Después de que hayas terminado la siesta, apunta en el "Registro Contar Para Dormir", la hora en que has acabado, y el número de sueños normales y lúcidos que recuerdas. Si has tenido algún sueño lúcido, indica si ha sido ICSL o IDSL, Apunta también el último número que recuerdes de tu cuenta.

Práctica del compañero (opcional)

1. *Busca a un amigo y prepárate para echar una siesta.* Busca a un amigo para que te vigile cuando empieces la siesta. Dile a él o ella que se fije en tus ojos, respiración, y músculos faciales cuando te duermas. Háblale de las señales de sueño como: los lentos movimientos de los ojos de lado a lado (esto se ve debajo de los párpados), pequeños movimientos en la cara y dedos, y una respiración irregular. Tu amigo debe despertarte después de que haya observado estos signos.
2. *Cuenta.* Sigue los Pasos 2 hasta 4 anteriores para relajarte. Empieza a contar, y observa pasivamente el contenido de tu mente cuando empiezas a dormirte.
3. *Despiértate y evalúa tu éxito con la concentración.* Cuando te duermas, tu compañero deberá despertarte y preguntarte en que número te has quedado, y que estaba ocurriendo en tu mente. Toma nota si has perdido la cuenta, y decide mantenerla más tiempo la próxima vez. Si estabas soñando, apunta de que trataba el sueño y decide reconocerlo 1a próxima vez que estés soñando.
4. *Vuelve a contar.* Cierra los ojos y empieza a contar otra vez. Si perdiste la cuenta la última vez, tu amigo deberá despertarte antes para que así puedas descubrir cuando pierdes la concentración. Si no perdiste la cuenta la última vez, tu amigo puede esperar un rato más antes de despertarte, para que así puedas profundizar más en el sueño.
5. *Continúa.* Sigue practicando y contando hasta que hayas alcanzado algún progreso en el mantenimiento de la concentración cuando caes dormido. Entonces, déjale marchar a tu amigo, y cuenta una vez más para dormirte. Completa el período de tu siesta.

Registro "Contar Para Dormir"

Utiliza la siguiente tabla para anotar tus esfuerzos y resultados con el Ejercicio 2: Contar Para Dormir. Apunta la Fecha, la hora en que te acostaste, la hora en que te despertaste y los sueños normales y lúcidos, como hiciste en el ejercicio anterior. En la columna "Tipo S.L." apunta el número de sueños lúcidos *IDSL y ICSL.* En la columna "Mayor N°" apunta el último número que hayas alcanzado en la cuenta del ejercicio "Uno, estoy soñando", "Dos, estoy.....", etc.

SIESTA#	FECHA	NOCHE ANTERIOR		MOMENTO DE SIESTA					
		Hora Inicio	Hora Final	Hora Inicio	Hora Final	Sueños	Sueños Lúcidos	Tipo S.L	Mayor N°
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

EJERCICIO 3: LA TÉCNICA DEL LOTO Y LA LLAMA

Material extra necesario.

De dos a siete días en los cuales vas a modificar tu horario de sueño (por ejemplo, durante los fines de semana, si trabajas entre semana).

Introducción

Los Tibetanos crearon la Técnica del Sueño del Loto para obtener sueños lúcidos, basándose en el principio de mantener una concentración constante para mantener la conciencia cuando te duermes. Sin embargo, esta técnica te implica en una tarea mental diferente. En lugar de recitar la frase "Estoy soñando", se trata de visualizar una compleja imagen simbólica en el cuello. Por lo que conocemos de los procesos mentales asociados al modelo cerebral, parece ser que la visualización puede crear un estado cerebral diferente al que se obtiene cuando estamos contando, el cual, para algunas personas puede ser un método más efectivo para tener sueños lúcidos. Sin embargo, el hecho de visualizar un loto en la garganta puede tener algún efecto en los subsiguientes procesos mentales, ya que muchas tradiciones místicas utilizan la concentración mental en áreas específicas del cuerpo para obtener ciertos estados mentales.

Para realizar los ejercicios de concentración y visualización, debes estar preparado para hacer un buen uso de esta técnica. Sino, probablemente encontrarás útil practicar esta técnica mientras abres tu conciencia al principio, antes de llegar al borde del sueño. El siguiente ejercicio te enseña. a practicar con esta técnica empleándola en una siesta matutina.

Instrucciones

(Practica los primeros 2 Pasos al menos una vez antes de utilizar la técnica en la siesta).

1. *Crea una imagen mental de un loto con una llama en el centro.* Un loto se parece a los lirios gruesos que seguramente habrás visto alguna vez. Retrocede al Ejercicio 5 del Nivel 3 y realiza la "Visualización de una imagen mental". Crea una vívida imagen mental. Puedes modificar la imagen a tu gusto, siguiendo tu estilo personal.
2. *Coloca la imagen del loto en tu cuello.* Retrocede al Ejercicio 5 del Nivel 3 y realiza la "Creación de una imagen mental en el espacio" y la "Manipulación de una imagen mental". Así podrás llevar la imagen del loto a tu garganta.
3. *Prepárate para echar una siesta.* Igual que en el Ejercicio 1 de este Nivel, levántate por la mañana 90 minutos más temprano, sal de la cama, y vuelve a ella al cabo de 90 minutos para echar una siesta. En el Registro del Loto y la Llama, apunta la hora en que te acostaste por la noche, la hora a la que te levantaste por la mañana, y la hora a la que te volviste a echar en la cama.
4. *Relájate.* Realiza un ejercicio de relajación hasta que te libres de los problemas e inquietudes.
5. *Visualiza el loto y la llama.* Crea en tu garganta la imagen de un loto con una llama. Concéntrate en la parte superior de la llama. Una vez que la imagen cobre vida, síguela manteniendo en tu garganta. No fuerces la situación, observa la llama pasivamente y disfruta de ella.
6. *Observa tu imaginación.* Observa como la imagen de la llama en el loto es interceptada por otras imágenes que surgen en tu mente. No te dejes atrapar por ninguna de esas imágenes, aléjalas suavemente. Continúa manteniendo la imagen del loto.

7. *Únete a la imagen.* Poco a poco, empieza a unir tu conciencia con la llama del loto. Haz que la distinción entre ti, el observador, y el loto que estas observando, empiece a desaparecer. Tu conciencia persistirá ahora tanto tiempo como dure la llama, permaneciendo hasta que estés soñando, y lúcido. Completa tu siesta de 90 minutos,

8. Despiértate y apunta tus resultados. Cuando hayas terminado la siesta, apunta la hora en tu Registro del Loto y la Llama, y el número de sueños normales y lúcidos que recuerdes. Si has tenido algún sueño lúcido, indica si es del tipo IDSL o ICSL.

Registro de Loto y la Llama

Utiliza la siguiente tabla para registrar tus esfuerzos y resultados con el Ejercicio 3: La Técnica del Loto y la Llama. Introduce la fecha, hora en que te acostaste, hora en que te levantaste, y los sueños normales y lúcidos que has tenido. En la columna "Tipo SL" apunta el número de sueñas lúcidos del tipo IDSL o ICSL.

SIESTA	FECHA	NOCHE ANTERIOR				MOMENTO DE SIESTA				
		Hora Inicio	Hora Final	Sueños	Sueños Lúcidos	Hora Inicio	Hora Final	Sueños	Sueños Lúcido	Tipo S.L
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

EJERCICIO 4: RE-ENTRADA AL ESTADO DE SUEÑO

Introducción

El procedimiento descrito en este ejercicio te ayudará a volver al sueño con lucidez después de haberte despertado del mismo. Puedes utilizarlo cuando te hayas despertado y te des cuenta de que estabas soñando, o cuando te has despertado de un sueño lúcido antes de lo que deseabas.

Esta técnica funciona mejor cuando te despiertas antes de que tu cuerpo abandone la fase REM. De este modo, es mucho más fácil volver al sueño con lucidez. Sin embargo, si despiertas después de un largo sueño y te despiertas cuando parece que ya ha terminado, todavía puedes intentar volver. Los períodos REM pueden tener más de 2 o tres sueños completos.

Para poder regresar al sueño REM, debes mantener tu estado todo lo que puedas. Es imprescindible que te muevas lo mínimo posible, y no empieces a divagar con pensamientos que te pueden distraer y mantenerte despierto. Además, disponemos de unos cuantos trucos mentales que puedes utilizar para volver a hundirte en el sueño REM.

Instrucciones

1. *Antes de dormir: Fija tu deseo.* En el momento de acostarte, recuérdate a ti mismo estar alerta en el momento en que te despiertes de un sueño.
2. *Después del sueño: Mantén tu posición.* Cuando te despiertes, no hables. Permanece en la misma posición en la que te has despertado. Si no estás cómodo, mueve el cuerpo la imprescindible.
3. *Concéntrate.* Concéntrate en tu deseo de volver al sueño con lucidez. Dite lo siguiente, "Acabo de despertarme de un sueño. Aún lo mantengo. Me relajo y vuelvo a soñar, siendo consciente de que estoy soñando".
4. *Relájate profundamente.* Realiza un ejercicio de relajación. Visualiza tu cuerpo y ves relajándolo por zonas. Si en alguna de estas zonas tienes extrañas sensaciones, eso significa que aún permaneces en la fase REM. Puede ocurrirte que te quedes completamente paralizado, o que te ocurran cosas extraordinarias, como tener la sensación de estar flotando fuera del cuerpo, o creer que personas o animales estén paseando por tu habitación y molestándote. Incluso puedes verte a ti mismo en otra habitación. Si esto sucede, recuerda que en este momento estás soñando.

- Si permaneces todavía despierto después de haber realizado la relajación, y no tienes sensación de parálisis, realiza el Paso 5.
- Si estás paralizado pero no aparecen los sueños, ves al Paso 6.

5. *Visualízate girando.* Mantén tu posición, y permanece profundamente relajado. Ahora imagina que empiezas a girar igual que una peonza. No pares de girar hasta que caigas dormido o te sientas totalmente paralizado. Si alcanzas la sensación de parálisis, pero no aparecen los sueños, realiza el Paso 6.
6. *Libera tu cuerpo.* Ahora te encuentras paralizado, tumbado en la cama de tu habitación (date cuenta de que si no te encuentras en tu habitación o en tu cama, significa que estas dormido). Puedes crear una imagen de tu cuerpo haciendo cualquier cosa, aunque tu cuerpo real no se pueda mover. Intenta rodar en la cama o sentarte. Si estás realmente paralizado, tu cuerpo físico no se moverá, pero lo "puedes" hacer en tu cuerpo onírico (o soñado). Si te sientes limitado por la parálisis, empieza a imaginar que te levantas. Cuanto la imagen sea vívida, únete a ella, y así podrás pasearte por el mundo de los sueños. Una

vez que has "abandonado" tu cuerpo, estarás completamente dentro del sueño. Si la habitación te parece demasiado real, o no crees que estés soñando, realiza un Control de Realidad Pregúntate a ti mismo si en la habitación hay algo fuera de lo normal (recuerda que un reloj digital es un excelente instrumento de Control de Realidad). ¡Estos cambios te indicarán que has alcanzado la lucidez en el sueño!

CURSO DE SUEÑOS LÚCIDOS, NIVEL 5: Guía de Viajeros del Mundo de los Sueños.

Ejercicios

1. Descubriendo tus dificultades. 54

2. Permaneciendo en los sueños lúcidos. 57

3. Permaneciendo lúcido. 60

4. Despertar a voluntad. 63

5. Cosas para hacer y ver. 64

6. Modificando el sueño. 66

EJERCICIO 1: DESCUBRIENDO TUS DIFICULTADES

Material extra necesario.

Tu Diario de Sueños.

Introducción

Los primeros 4 niveles de este curso te han proporcionado técnicas para viajar hasta el fabuloso mundo de los sueños. Ahora que ya has conseguido tus tickets, te vamos a dar unos cuantos trucos y consejos para que puedas obtener el máximo valor y placer de tus viajes. A través de nuestras investigaciones y diálogos con soñadores lúcidos, hemos acumulado una colección de técnicas y estrategias para permanecer en los sueños, evitar despertares precipitados, cambiar los escenarios del sueño, influir en el curso de los sueños, y descubrir nuevos horizontes inexplorados. Por supuesto, esta guía está lejos de ser completa, porque justamente acabamos de empezar a explorar las fronteras de este mundo, el cual, ¡parece ser un universo de posibilidades ilimitadas! Todos los exploradores de los sueños lúcidos tienen algo con lo que contribuir a nuestro conocimiento de este maravilloso mundo interior.

En este Nivel podrás aprender varias técnicas con las cuales podrás superar los obstáculos y desafíos en los sueños lúcidos. Para empezar, el siguiente ejercicio te enseñará como confeccionar una lista de las dificultades que has encontrado en tus sueños lúcidos. En el resto de este nivel, desarrollarás soluciones a estos problemas, y te prepararán para tus próximos sueños lúcidos.

Instrucciones

1. *Lee la lista de problemas potenciales.* En la página siguiente tienes una lista de las principales dificultades que puedes encontrarte en un sueño lúcido. Léela buscando en ella alguna de las posibles dificultades con las que podrías encontrarte. La lista no es exhaustiva; solamente posee las dificultades más comunes.
2. *Lista tus dificultades.* Apunta en la "Tabla de Dificultades en los Sueños Lúcidos" aquellas dificultades que te has encontrado en tus anteriores sueños lúcidos. Cuando encuentres una dificultad (por ejemplo, despertarme inmediatamente después de haber alcanzado la lucidez), descríbela brevemente en la columna de Dificultades. Haz esto con cada nueva dificultad que encuentres. Cada vez que te encuentres con la misma dificultad, dibuja una marca vertical en la columna central de la tabla. Continúa hasta que tengas una lista comprensiva.
3. *Selecciona las dificultades más comunes.* De tu lista con marcas, busca las tres dificultades más frecuentes. En la Tabla de Soluciones, escribe en la columna izquierda las tres dificultades seleccionadas.
4. *Busca soluciones.* Durante el resto de este Nivel, y en tus futuras experiencias con los sueños lúcidos, utiliza la Tabla de Soluciones para tomar nota de los métodos necesarios para vencer estas tres dificultades. Además de las técnicas descritas en este curso, también puedes incluir todas aquellas que encuentres en otras fuentes o conversando con otros soñadores lúcidos.

Dificultades Principales en los Sueños Lúcidos

- Despertarte en el momento en que logras alcanzar la lucidez.
- Despertarte antes de haber completado tu actividad deseada.
- Perder la lucidez.
- No poder cambiar el curso del sueño.
- Encuentros frustrantes o perturbadores con personajes del sueño.

Tabla de Dificultades en los Sueños Lúcidos

Utiliza este formulario para apuntar las dificultades que has encontrado en tus últimos sueños lúcidos siguiendo las instrucciones del Ejercicio 1: Descubriendo tus dificultades. En la columna de la izquierda describe cada dificultad que has encontrado. En la columna central. Pon una marca vertical cada vez que te encuentres esta dificultad Cuando termines, suma el total de marcas y apúntalo en la columna de la derecha. Después, busca cuales han sido las tres dificultades más frecuentes y apúntalas en la Tabla de Soluciones. La primera fila es un ejemplo de como debes utilizar este formulario.

Dificultades	Veces encontrada	Total Marcas
Me despierto inmediatamente después de alcanzar la lucidez	////	4

Tabla de Soluciones

Este formulario está diseñado para que puedas recopilar soluciones a las dificultades que te encuentras en los sueños lúcidos. En la columna de la izquierda apunta las tres dificultades más frecuentes que has detectado en la Tabla de Dificultades en los Sueños Lúcidos. Después, tal y como vayas avanzando en el estudio de este Nivel, busca soluciones a tus problemas (aunque procedan de otras fuentes) y apúntalas en la columna de la derecha.

Dificultades mas frecuentes	Soluciones
1	
2	
3	

EJERCICIO 2: PERMANECIENDO EN LOS SUEÑOS LÚCIDOS

Introducción

Despertarse al cabo de unos momentos después de alcanzar la lucidez es uno de los problemas más frecuentes con los que se encuentran los soñadores lúcidos. Afortunadamente, este problema se soluciona fácilmente, siendo el primer obstáculo que deben afrontar los soñadores lúcidos novatos.

El problema del despertar prematuro se soluciona en dos fases. El primer paso es aprender a recibir la sorpresa inicial, "¡Oh! Esto es un sueño lúcido", sin un brusco despertar. El siguiente paso es llegar a ser un experto en métodos de prolongación de los sueños lúcidos, haciendo que estos duren lo suficiente como para ver tus objetivos alcanzados.

La principal estrategia para prevenir los despertares prematuros es suprimir la excitación y volver con el sueño. Para contener la emoción, imagínate que estas jugando a póquer y tienes una jugada muy buena. Si expresas tu excitación, seguramente no ganarás mucho dinero. En lugar de eso, debes permaneces "frío" y guardar tu alegría para cuando hayas ganado o, como es el caso, para cuando el sueño lúcido haya alcanzado un final apropiado..

Para implicarte en el sueño lúcido es imprescindible que mantengas la frialdad. Alcanzar la lucidez puede distanciarte de los sucesos del sueño, ya que esta lucidez se aparta del "guión" del sueño. En efecto, el retirarnos de 1a trama del sueño es un método práctico para terminar un sueño (ver Ejercicio 4). Así, para permanecer en el sueño debes sumergirte completamente en el escenario del *sueño* en que te encontrabas cuando alcanzaste la lucidez. Si tus sentidos se mezclan con las sensaciones del sueño, es más fácil que no conectes con la realidad y sigas en tu sueño. Esta estrategia de unión sensitiva es también la llave principal de los métodos de prolongación de sueños lúcidos, como la técnica de los giros descrita anteriormente.

Finalmente, si te despiertas demasiado pronto de tu sueño lúcido, puedes intentar volver a entrar en él, mediante el empleo de la Técnica de Reentrada que has aprendido en el Nivel 4. Los dos ejercicios de esta sección te ayudarán a introducirte en el estudio de los métodos de prevención de despertares prematuros.

Parte 1. Evitando los despertares prematuros

Instrucciones

1. *Memoriza las cosas que vas a hacer al alcanzar la lucidez.* Abajo tienes una tabla con instrucciones para que cuando entres en un sueño lúcido, no tengas un despertar prematuro. Léelas y memorízalas hasta que se te graben en la mente.

Que hacer	Como hacerlo
Permanece frío, calmado y sin moverte	Aguanta el impulso de saltar y gritar de alegría Es bueno estar excitado, pero no expreses tu excitación exteriormente.
Mézclate con el sueño	Inmediatamente después de alcanzar la lucidez, vuelve tu atención sobre lo que está ocurriendo en el sueño. Observa, escucha y siente las cosas y sucesos de tu mundo onírico
Explora el mundo de tus sueños	Involucra tu sentido de movimiento con tu sueño, y así podrás empezar a pasearte por el escenario de tu sueño. Corre, vuela o baila, mientras continuas observando e interactuando con el sueño.
✶☼ Busca luces.	Mueve tus ojos (no tu cabeza) de izquierda a derecha. Las bombillas de la máscara están justo delante de tus ojos, moviendo tus ojos eficazmente disminuyes el brillo del indicador, para así que estas luces no te lleguen a despertar

2. *Registra tus esfuerzos*. Pon tu Registro de Permanencia en el Sueño Lúcido cerca de tu cama, esperando tu próximo sueño lúcido. Apunta cuanto tiempo permaneces en el sueño lúcido cuando utilizas los métodos indicados arriba. Apunta también el tiempo cuando no utilizas estos métodos. Tienes espacio para apuntar hasta seis sueños lúcidos. Después sigue con la 2ª Parte.

Parte 2. Prolongación de los sueños lúcidos con los giros.

Esta técnica es útil para continuar en el sueño cuando éste empieza a desteñirse, generalmente en muchos sueños esto es lo que ocurre antes de despertar. La idea es muy simple: cuando la claridad visual se empañe, empieza a girar sobre ti mismo (tu cuerpo onírico es el que gira, por supuesto) hasta que aparezca un nuevo escenario en el sueño. Este ejercicio debes practicarlo en el momento oportuno, cuando empiezas a despertar. Esta técnica también está en el Registro de Permanencia en el Sueño Lúcido.

✶☼ La Técnica de los giros puede contribuir mucho en tu éxito con el DreamLight® y el NovaDreamer®. Los indicadores tanto pueden ayudarte a alcanzar la lucidez como pueden despertarte. Es muy bueno empezar a girar tan pronto como veas un indicador en el sueño. Además, si observas señales mientras estás todavía en un sueño lúcido, gira tan pronto como éstas aparezcan, esto te ayudará a impedir que finalice el sueño hasta que no lo desees.

Instrucciones

1. *Practica con los giros mientras estás despierto.* En el caso de que tengas alguna inhibición que te haga sentirte como un tonto, ensáyalo ahora. Sigue las instrucciones, busca un espacio abierto y gira durante unos minutos. ¡Hazlo Ahora!
2. *Revive un sueño y practica los giros.* Escoge un sueño lúcido reciente de tu Diario, o, si no has tenido ningún sueño lúcido todavía, Escoge un sueño cualquiera. Léelo hasta que puedas recordar con facilidad que ocurrió, especialmente cuando empezaste a despertar.
   Ve a un espacio abierto, y, con tus ojos cerrados, imagínate viviendo la última parte del sueño otra vez. Cuando alcances el final, visualízate a ti mismo, en vez de despertándote, capturando el momento en que empieza a desteñirse el sueño. Abre tus ojos, y empieza a girar como hiciste en el Paso l, repitiéndote a ti mismo, "La próxima escena será un sueño". Después, imagínate que todavía duermes -En una nueva escena la cual es la habitación donde estás- y haz algo, o imagínate haciendo algo que quieras hacer en un sueño lúcido.
3. *Gira en un sueño lúcido.* La próxima vez que tengas un sueño lúcido, estate alerta a la primera señal de que el sueño se está acabando. Generalmente, el aspecto visual es lo primero que cambia, destiñéndose, perdiendo color o tomar el aspecto de un comic. Tan pronto como esto empiece a ocurrir, empieza a girar rápidamente (con tu cuerpo onírico, no el real), repitiéndote a ti mismo "La próxima escena será un sueño". Cuando termines de girar, tu alrededor será sin duda un sueño. Sin embargo, si crees que te has despertado, realiza un Control de Realidad

   Cuando despiertes de un sueño lúcido, apunta en tu Registro de Permanencia en el Sueño Lúcido, que has empleado la técnica de los giros y el tiempo que has permanecido en el sueño.
   Nota: Algunas personas encuentran desagradable la sensación de girar. Aunque la sensación de vértigo parece ser menos común en sueños que en la vida real. Si no te gusta girar tienes otra alternativa que puede serte también efectiva. Se trata de rotar tus brazos en grandes círculos desde tus hombros. Lo esencial es la sensación de velocidad producida por los movimientos circulares.

Registro de Permanencia en el Sueño Lúcido

Utiliza este formulario para apuntar los resultados de tus experimentaciones con los métodos de prevención de los despertares de los sueños lúcidos. En los próximos seis sueños lúcidos escoge entre las diversas técnicas descritas en el Ejercicio 2: Permaneciendo en los Sueños Lúcidos.

❶ Después de cada sueño lúcido, apunta que métodos has utilizado y cuales no has utilizado escribiendo "Sí" o "No" en la columna apropiada.

❷Después indica si has despertado directamente de un sueño escribiendo "Sí" en la columna en que se hace esta pregunta, y "No" si no estabas soñando antes del despertar.

❸En la última columna, estima cuanto tiempo ha continuado el sueño después de que hayas alcanzado 1a lucidez (a pesar de si has mantenido la lucidez).

N° Sueños Lúcidos	❶ Métodos de Permanencia en S.L.				❷ ¿Te has despertado directamente de un sueño?	❸¿Cuanto tiempo aproximadamente has permanecido en el último sueño lúcido?
	Calmado	Mezclado con el sueño	Explorando	Girando		
0	Sí	Sí	No	Sí	Sí	15 min.
1						
2						
3						
4						
5						
6						

EJERCICIO 3: PERMANECIENDO LÚCIDO

Material extra necesario

Tu Diario de Sueños.

Introducción

En el Ejercicio 2 has aprendido que para permanecer durmiendo una vez que has alcanzado la lucidez, es necesario que participes activamente en los acontecimientos del sueño. Si has empleado esta técnica te habrás dado cuenta de que tiene algún problema. Si te dejas envolver demasiado por el sueño, puedes perder tu perspectiva, eso es, te olvidas de que estás soñando.

El proceso es semejante a cuando te ves absorbido por una buena novela o película. Te olvidas de que estás sentado en una silla, te olvidas de tus acompañantes, de tus problemas, y durante un tiempo, estás completamente atrapado por las circunstancias ficticias de la historia. Algunas veces, sin embargo, ocurre algo en el libro o película que no te agrada y no deseas involucrarte en ello. Entonces, solemos decirnos, "Esto es una novela", o "Esto es una película". En un sueño, podemos tener esta objetividad siempre que queramos cambiar el curso del sueño o cambiar la manera en que respondemos a los acontecimientos del sueño. Desgraciadamente, la tendencia es ir generalmente en la dirección opuesta. A mayor intensidad emocional del sueño, menores posibilidades de mantener nuestra lucidez. Uno de los puntos del ejercicio del "Yo Recuerdo" del Nivel 3 es comprobar que a mayor excitación mayor riesgo tenemos de perder la lucidez.

Otra razón por la cual se puede perder la lucidez es cuando los sueños son muy reales. Cuando todas las cosas, personas, lugares, sonidos, olores, sensaciones, gustos son considerablemente parecidos a los del mundo real, es fácil que nos olvidemos de que todo estos son imaginarios. Hay niveles de pérdida de lucidez. Puedes darte cuenta de que estás soñando, pero tener la impresión de que una persona o una cosa del sueño no están en tu mente, pero realmente está "Allí". Puedes darte cuenta de que estás soñando, pero todavía estás preocupado por llegar a tiempo a tu trabajo (el trabajo que sueñas). O, puedes olvidar completamente que estás soñando. Un fenómeno muy común de los sueños lúcidos es pensar que alguien de tu sueño es "otro soñador lúcido" compartiendo tu experiencia, el cual a la mañana siguiente será capaz de recordarte tu sueño. Aunque no sabemos si esto es realmente posible, estamos seguros de que esto no ocurre tan a menudo como la gente cree cuando está dormida.

El objetivo de esta sección es darte algunas herramientas que te ayuden a mantener tu objetividad en los sueños lúcidos y así no pierdas la lucidez Puedes trabajar con los sueños lúcidos que has tenido en el pasado, buscando la razón por la cual perdiste la lucidez, y practica algunos métodos específicos de mantenimiento de ésta.

Parte 1. Repasando la pérdida de lucidez en anteriores sueños lúcidos

Este ejercicio te ayudará a identificar las zonas de peligro en los sueños, o sea, las ocasiones en las que es probable que pierdas tu objetividad. Como en el Ejercicio del "Yo Recuerdo", debes buscar en tus sueños las clases de sucesos que están asociados con el olvido.

Instrucciones

1. Lista ocasiones en que perdiste la lucidez. Busca en tu Diario de Sueños cinco sueños lúcidos (si tienes menos de cinco, entonces cógelos todos) en los cuales perdiste la lucidez antes de despertarte. En los espacios proporcionados en el Registro de Pérdida de Lucidez, describe los sucesos del sueño que precedían o acompañaban tu pérdida de lucidez. Por

ejemplo, "En el sueño lúcido, estaba explorando mi casa de infancia, asombrado de la precisión de mi reconstrucción en el sueño. Entonces, mi hermano que había muerto diez años atrás, apareció andando por ahí, y con la excitación de volverme a reunir con él, me olvidé de que estaba soñando".

2. *Rescribe los sueños.* Toma una hoja de papel en blanco, o emplea tu Diario de Sueños. En cada uno de los cinco sueños que has seleccionado del Paso 1, rescribe el final del sueño, empezando en el punto en que olvidaste que estabas soñando. Cambia la pérdida de lucidez con "Continúo estando consciente de que estoy soñando", y crea un camino satisfactorio para completar el sueño sin interrumpir la lucidez. Continuando con el ejemplo del Paso 1, "Entonces mi hermano que había muerto diez años atrás, apareció andando por ahí. Yo continuaba estando consciente de que estaba soñando, y le dije que estaba encantado de tenerlo en mi sueño. Yo sabía que lo había perdido en la vida real, y quería disfrutar de la experiencia de estar con él en el mundo de los sueños. É1 estuvo de acuerdo. Entonces me desperté. Intentaré reunirme con mi hermano otra veces".

Registro de Pérdida de Lucidez

Este formulario es para registrar las ocasiones en las cuales has perdido la lucidez mientras el sueño continuaba. Sigue las instrucciones de la Parte 1 del Ejercicio 3: Permaneciendo Lúcido para listar los sucesos que ocurrían en los sueños en el momento en que perdías la lucidez.

Momentos de Pérdida de Lucidez	Sucesos que ocurrían cuando se perdió la lucidez
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Parte 2. Herramientas para mantenerse lúcido

Aquí tienes algunos métodos que puedes utilizar cuando estés en un sueño lúcido, para asegurarte de que recordarás constantemente que estás soñando.

Instrucciones

1. *Recordatorios verbales.* Esta técnica utiliza el hemisferio izquierdo del cerebro para mantener en marcha tu hemisferio derecho. Cuando empieces a alcanzar la lucidez repítete a ti mismo, "Esto es un sueño". Si algo de lo que sucede en el sueño empieza a emocionarte, debes empezar a decirte a ti mismo "Esto es un sueño" y acordarte de mantener tu lucidez Por lo menos, las primeras veces que realices los recordatorios verbales, háblate bajito a ti mismo en el sueño. Si no tienes éxito con esta técnica, prueba a repetirte "Esto es un sueño" acompañándolo con tu respiración, y luego repítelo en tu cabeza
2. *Acciones imposibles*. Puedes seguir convenciéndote a ti mismo que estás soñando haciendo cosas que no podrías realizar en la vida real. Es imposible que creas estar despierto cuando empiezas a realizar actividades sólo posibles en el mundo de los sueños. Puedes desafiar las leyes físicas, o las reglas sociales. Por ejemplo, flotar en tu sueño, y volar cuando desees viajar. Tratar a extraños como amigos, no tener vergüenza ni miedo de meter la pata (después de todo es un sueño). Esto convierte el conocimiento abstracto de que estás soñando en conocimiento práctico. Puedes utilizar tu lucidez para cambiar tu conducta en el sueño.

EJERCICIO 4: DESPERTAR A VOLUNTAD

Introducción.

Algunas veces deseamos poder despertamos a voluntad de nuestros sueños lúcidos. Una buena razón para ello es aseguramos de que vamos a despertar con un claro recuerdo de los interesantes y útiles sucesos, pensamientos, o inspiraciones que se nos hayan ocurrido durante el sueño. Generalmente, si demoramos el despertar, es muy posible que olvidemos algo importante. La memoria de los sueño suele resbaladiza. Si estás utilizando los sueños lúcidos para solucionar problemas, o para hacer trabajos creativos, una técnica para despertar a voluntad puede ser muy importante para que puedas tener éxito.

Por otro lado, algunas personas emplean estos métodos como "válvula de seguridad", en el caso de que se enfrenten con situaciones a las cuales aún no están preparadas para superar en sueños. En general, sin embargo, aconsejamos que te enfrentes a las experiencias desagradables de los sueños de manera sincera y abierta. Recuerda, no se te puede herir en un sueño. En algunos casos puedes tener más coraje al saber que podrás despertarte a voluntad. Generalmente, las acciones en el sueño que provocan que este finalice, son las contrarias a aquellas acciones que prolongan los sueños. En este caso, mezclar tu sistema motor y perceptivo en la escena del sueño, hacen que te mantengas dormido. Para acabar con un sueño, a la inversa, debes desviar tu atención del sueño.

Cuando te despiertas de los sueños, mantente alerta no sea que se trate de un falso despertar. Si tu estado REM todavía permanece, el escenario del sueño del cual sales puede ser cambiado por cualquier otro, posiblemente en el deseado despertar en la cama. Realiza cuidadosamente un Control de Realidad para asegurarte de que estás despierto. Si todavía estás durmiendo, repite el proceso de nuevo y retira tu atención del sueño, o prueba con alguno de los métodos siguientes. No te dejes arrastrar por la frustración o rabia porque estás emociones te provocarán una pérdida de lucidez, perpetuándote el estado REM, dificultándote el despertar.

Métodos para despertar de los sueños	
Dejar de moverte	Permanece de pie, sentado o estirado en el sueño. Esto te previene de la creación de imágenes de tu cuerpo en movimiento, y te facilitará sentir tu cuerpo físico tumbado en la cama.
Cerrar tus ojos	Te aparta de las imágenes visuales del sueño. Alternativamente, puedes concentrar tu mirada en un punto vulgar del sueño.
Pensar	Cuando piensas, tu atención se vuelve hacia adentro, deteniendo la creación vívida de tu mundo circundante en el sueño. Ignora el mundo del sueño y piensa en algo, quizás cuando vayas a hacerlo te despiertes.

EJERCICIO 5: COSAS PARA HACER Y VER

En esta sección encontraras sugerencias de actividades y aventuras que podrás realizar en los sueños lúcidos. Éstas proceden de las experiencias de otros soñadores lúcidos mientras gozaban de sus sueños. Considera éstos como indicios de aproximación y posibilidades. Permanece abierto a nuevas experiencias.

Cualquier cosa que escojas para hacer en tus sueños lúcidos, ya esté en la lista siguiente, o no, piensa en ella antes de acostarte. Si esperas estar en el sueño lúcido para escoger la actividad, estás malgastando tu tiempo en el sueño preguntándote que vas a hacer a continuación.

También es importante que justo cuando empieces a tener sueños lúcidos, o cuando te entrenes para tenerlos más frecuentemente, selecciones actividades simples y placenteras. Haciéndolo así, obtendrás un positivo feedback que te ayudará a obtener la lucidez, animándote a volver a intentarlo más veces. Algunas de estás aplicaciones deberán esperar hasta que seas un experto en las técnicas de inducción a los sueños lúcidos y sepas como moverte en ellos.

A continuación te sugerimos cuatro clases de actividades que puedes realizar en tus sueños lúcidos. Escoge los que más te interesen, e intenta crear también los tuyos propios.

Volar

Volar está reconocido universalmente como uno de los principales placeres del sueño lúcido. Es la máxima expresión posible de completa libertad en los sueños lúcidos. Puedes empezar a volar saltando desde el suelo, corriendo un poco como hace Superman, o quizá el método más sencillo sea despegar desde un lugar elevado, como puede ser la cima de una colina, o un edificio. Una vez arriba, puedes hacer acrobacias aéreas, deslizarte sobre el horizonte, volar con amigos del sueño, o salir de la Tierra y explorar el Cosmos. .

Sexo

Para muchas personas, el placer sexual es la conducta más privada, compartida solamente con unos pocos amigos de confianza, e incluso así, algunas de las fantasías sexuales permanecen en secreto durante toda la vida, generalmente sin la posibilidad de realizarlas nunca. En los sueños, el mundo de la imaginación y las fantasías te permite disfrutarlas, con las mismas sensaciones que te podría dar el mundo real. El mundo de los sueños es completamente personal, privado y secreto. En el puedes realizar cualquiera de tus fantasías sin miedo a la reprobación social o dolor físico (o enfermedad). Además es vergonzoso sentir vergüenza de las experiencias sexuales de nuestros sueños.

Rompiendo reglas

Haz un estropicio y no limpies nada. Sáltate un semáforo en rojo. Insulta a tu jefe. No vayas a trabajar. Paséate por la casa de otra persona. Roba cosas. Baila en la calle. Quítate los zapatos. Come platos caros. Camina a través de las paredes.

¿Te gustaría hacer alguna de estas cosas? Puedes hacerlas en sueños, sin herir a nadie, incluyéndote a ti mismo. Estas acciones en que violamos las leyes físicas y sociales, pueden reforzar tu lucidez, como se dijo en la Sección 3, cuando te das cuenta de que estas acciones nunca las podrías llevar a cabo en el mundo real. También te pueden ayudar a superar las barreras que has creado alrededor de ciertos tipos de conductas. Las inhibiciones pueden estar extendidas innecesariamente en otras áreas de tu vida. Es fácil olvidar que las reglas que

mantienen el orden social están hechas exactamente con este propósito y por lo tanto no se aplican en las situaciones privadas, y que cuando el orden social cambia debemos adaptar nuestra conducta a este cambio. Podemos estar mejor si tenemos la habilidad de escoger la conducta adecuada para una situación concreta, lo cual es mejor que responder inconscientemente y, quizás, inapropiadamente.

Observación del sueño

A veces lo más asombroso que se puede hacer en un sueño es observarlo únicamente. Muchos soñadores lúcidos se han asombrado al contemplar la claridad, complejidad y apariencia sólida del mundo de los sueños. Si las miradas, sonidos, sensaciones, olores y sensaciones del sueño parecen reales, ¿que nos podrán decir de la vida real? Es fantástico darse cuenta de que los detalles del sueño lúcido son producidos en nuestra mente, y esta comprensión puede reforzar tu confianza m tu propia creatividad. En el sueño, simple y llanamente, la belleza está en el ojo, o sea en la mente, del observador, el cual no sólo contempla sino que además es quien crea la belleza. Por opuesto, no todas las cosas del sueño son hermosas, pero cuando encontramos la fealdad, sabemos que es debido a nuestra creación, nos damos cuenta de que es una parte de nuestra experiencia y podemos mejorarla o utilizarla a voluntad.

EJERCICIO 6: MODIFICANDO EL SUEÑO EL SUEÑO

Material extra necesario
Tu diario de sueños.

Introducción
En los sueños tenemos más poder sobre las personas, sucesos y circunstancias que en la vida real. Incluso en nuestros sueños no lúcidos nuestros pensamientos y sensaciones tienen una gran influencia en la marcha del sueño. Por ejemplo, imagina que en tu sueño estás volando con un aeroplano. Crees alegremente que estás de vacaciones en Hawai, y tu experiencia es muy placentera, culminándola con un baño de Sol en el Mar de Turquesa. Por otro lado, recuerdas que tienes miedo a volar, y el sueño toma un camino bien distinto, terminando con el choque del avión. En el mundo real, por fortuna, estos miedos y perspectivas carecen de tal poder.

El hecho de que tu experiencia interior afecta profundamente la realidad de tu sueño te muestra lo importante que puede ser el saber cuando estás soñando, ya que así puedes alterar deliberadamente tu perspectiva y modificar el resultado del sueño a tu gusto. Aunque los pensamientos y sensaciones no actúan tan abiertamente en el mundo real como en el mundo de los sueños, muchas personas se han dado cuenta de como afecta la actitud mental en su vida real y como ésta puede cambiar el resultado de sus acciones. Un discurso en público puede ser una dura prueba o una oportunidad para un ascenso. En los sueños lúcidos, puedes comprobar inmediatamente los beneficios de una actitud positiva y esta experiencia te ayudará a dirigir tus sensaciones en una dirección positiva, obteniendo así una calidad de vida (vida real) superior.

Hay muchas maneras de cambiar el curso de un sueño lúcido. Debes escoger la que sea más apropiada para ti y para el sueño que tengas. Hay muchas opiniones respecto a los métodos y beneficios del control de los sueños. Por un lado tenemos la tradición milenaria de los budistas tibetanos que emplean diversas técnicas para alcanzar el dominio completo del fenómeno de los sueños, cambiando el agua por fuego, lo grande en pequeño, etc. Por otro lado tenemos a los más recientes "estudiosos de sueños" quienes recomiendan dejar fluir libremente los sueños, creyendo que nuestro inconsciente desarrolla los impulsos que realmente deseamos y así no obligarle a hacer lo que nosotros queramos.

Nosotros nos movemos entre ambos extremos. La enseñanza del Yoga del Sueño ayuda a los monjes tibetanos a reconocer la naturaleza ilusoria del mundo de los sueños, como un paso hacia la trascendencia de este mundo. Tienen poco interés por los asuntos mundanos y un objetivo demasiado especial para muchos de nosotros.

En el otro extremo, la no interferencia puede ser interesante y valioso en los sueños que se desarrollan suavemente, y en los cuales tus acciones están de acuerdo con tus ideales personales. Sin embargo, si encuentras dificultades, frustraciones y terribles sucesos durante el sueño, puedes beneficiarte del control tu conducta, o sea, actuar conscientemente y así evitarte sufrimientos innecesarios. Por ejemplo, En lugar de huir corriendo de un monstruo, que es la respuesta normal al miedo, puedes decidir vencer tu miedo y enfrentarte con la amenaza. De esta manera puedes darte cuenta de que el impulso "natural" no siempre es el mejor, y con esta lección, puedes crecer y alcanzar mayor libertad y realización en tu vida.

Nadie dirá que jugar con el sueño para divertirse sea una mala idea. El placer es bueno para ti, piensa que algunas situaciones de la vida real ofrecen tanto placer como un sueño lúcido. El potencial recreativo de los sueños lúcidos puede ser especialmente valioso para aquellas personas cuya vida está restringida, como los prisioneros y los incapacitados físicos.

Métodos para cambiar los sueños .

A continuación tienes una colección de métodos de manipulación consciente de los sueños lúcidos, basados principalmente en los escritos de Paul Tholey, el pionero germano en la investigación de los sueños lúcidos. El ejercicio que encontrarás a continuación te ayudará en tu investigación sobre los diversos métodos que existen para dirigir tus sueños lúcidos.

Antes de dormir

Los sueños pueden ser afectados por las acciones que realicemos antes de dormir, en particular, la incubación de sueños sobre lugares y personas específicas, manteniendo el deseo de tener sueños lúcidos.

Deseo

Los Soñadores pueden alterar frecuentemente el curso de sus sueños, simplemente deseando que algunas cosas ocurran. Esto se conoce vulgarmente como "sueño mágico". Mediante el deseo, puedes ser capaz que hacer que aparezcan personas o cosas, o hacerlas desaparecer, o cambiarlas, o transformar completamente el escenario del sueño, etc.

Estado interior

La disposición del soñador puede afectar los sucesos y características del sueño. La expectación juega un papel importante en el curso del sueño. Nuestras expectativas están arraigadas en nuestro humor y sensaciones. En los sueños, la conducta del mundo refleja nuestras sensaciones respecto a él. Una calle oscura por la noche puede ser el decorado de una lucha con un atracador, o al contrario, puede ser el escenario de una cita romántica. Lo que ocurra dependerá de si el soñador se encuentra nervioso, esperando amenazas, o placenteramente excitado, esperando aventuras. Incluso si tu primera reacción al escenario es negativa, puedes cambiar tus sensaciones, por ejemplo, de miedo a curiosidad, de repulsión a compasión, de ira a perdón.

Mirar

Allí donde sea que fijes tu mirada, ese será tu principal punto de atención. En los sueños puedes cambiar el curso de los acontecimientos simplemente con tu mirada. Así, puedes descubrir el potencial de un sueño fijándote en una parte concreta del sueño.
Mirar fijamente en un sueño puede incluso ayudarte a influir en el aspecto emocional de tus sueños lúcidos. El Dr. Tholey sugiere amenazar a las criaturas del sueño mirándolas fijamente a los ojos. Quizás esto funciona porque la mirada directa entre personas significa igualdad más que dominio o sumisión. La acción de mirar a la cara a los monstruos o a las personas que nos intimidan nos produce un aumento de nuestro coraje y valor.

Hablar

Hablar, igual que con la mirada, es una manera de concentrar nuestra atención en una dirección particular. Así, diciéndote a ti mismo en voz baja "Esto es un sueño" como se ha descrito en la sección de Permaneciendo Lúcido, puedes mantener tu lucidez y saber que estás soñando. También puedes emplear el habla en sueños para expresar tu estado interior y redirigir las características del sueño. En un encuentro conflictivo, puedes transformar la energía destructiva en constructiva preguntándole a tu agresor que es lo que quiere de ti o como puedes ayudarle. Puedes adquirir información de ti mismo conversando con los personajes de tu sueño, y puedes disfrutar de experiencias muy emotivas como resultado de expresar tu amor y compasión.

Acción

Tomar parte de acción es quizás la manera más obvia de controlar los acontecimientos, tanto en la vida real como en los sueños. Incluso cuando no somos conscientes de que estamos soñando, inevitablemente nuestras acciones afectan los resultados del sueño. La Lucidez nos puede ayudar a escoger las acciones necesarias para obtener buenos resultados.

Por ejemplo, imagínate que te das cuenta de que estás soñando, y en el sueño estás buscando desesperadamente las llaves del coche para llegar a tiempo al trabajo. Lo mejor para ti es detenerte y hacer que las llaves aparezcan "mágicamente" como sólo en los sueños puede suceder, y además, conduces más rápido de lo normal para llegar a "tiempo" al trabajo. Igualmente, en un sueño en el que nos están persiguiendo, la lucidez nos permite la posibilidad de dar media vuelta y enfrentamos a nuestro perseguidor, en vez de seguir corriendo. Tu acción puede cambiar el curso del sueño, obteniendo resultados mucho más deseables.

Solicitar la ayuda de los personajes del sueño

Muchos soñadores lúcidos nos han comentado que la cooperación de los personajes de un sueño les ha ayudado a alcanzar sus objetivos. Igual que las personas de la vida real pueden ser fuentes de información y ayuda, podemos igualmente incorporar este conocimiento de la "otra gente" que conocemos en nuestros sueños.

Algunas personas han pedido a los personajes del sueño que en futuros sueños les avisen cuando esté durmiendo, ¡y ha funcionado! Los personajes del sueño nos pueden proporcionar consejos útiles. Por supuesto los conocimientos que nos transmiten ya los conocíamos, pero no los habíamos utilizado en nuestras vidas.

Esta parte de la manipulación del sueño apenas ha sido investigada e indudablemente merece mucha más atención Se creativo y experimenta. Recuerda, sin embargo, que a los personajes del sueño no les gusta ser tratados como seres "inventados por la mente". Cuando creamos personas en el sueño incorporándolos a nuestro conocimiento personal, también atribuimos a éstos la dignidad que acompaña a la sabiduría y por lo tanto, debemos tratarles con el respeto que debemos a las personas que nos ayudan.

Además, es importante recordar que en los sueños podemos remodelar el mundo que conocemos, pero en él las personas tienen sus propios sentimientos y no siempre responderán de la manera que desearíamos. Si te sientes frustrado porque no consigues ningún encuentro productivo con estos personajes, no abandones, pero experimenta con otros métodos.

Date cuenta de que no todos los personajes del sueño son fuentes de conocimiento. Muchos de ellos serán probablemente los "extras" de tu mente, personas que pasean por las calles, o que llenan una cafetería. Busca la sabiduría en los personajes del sueño que te recuerden a las personas sabias que conoces de tu vida real.

Instrucciones: Controlando los sueños lúcidos.

1. Estudia los distintos métodos de control de los sueños lúcidos.

Si no lo has hecho todavía, lee la colección de métodos anteriormente expuesta.

2. Analiza m sueño lúcido anterior (o no lúcido).

A. Selecciona uno de tus anteriores sueños lúcidos para analizar la manera en que manipulaste su curso. El sueño debería ser uno lo bastante largo que te permitiera realizar varias acciones antes de despertar. Si no tienes ejemplos de sueños lúcidos, selecciona un sueño que no sea lúcido.

B. Descubre las circunstancias anteriores al sueño lúcido y dentro del mismo que correspondan a los siete métodos de manipulación descritos anteriormente (antes de

dormir, deseo, estado interior, mirar, hablar, acción, y solicitar la ayuda de las personajes del sueño) y describe cada una de ellas brevemente en el Registro Nº.1 de Métodos de Guía de los Sueños Lúcidos en la casilla del método correspondiente. Por supuesto, pueden darse otros métodos de manipulación, pero en este ejercicio es necesario que te centres sólo en los siete métodos ya descritos. Si estás empleando un sueño no lúcido, realiza este ejercicio apreciando como tus acciones y sensaciones influyen en tu sueño. Lista las ocasiones y márcalas igual que si estuvieras trabajando con un sueño lúcido.

C. Describe los resultados de tus acciones. Apunta cuales han sido los sucesos del sueño que han seguido a las acciones que has listado, y nota como parece que éstas se llevan bien con tus métodos. Escribe una breve descripción de los resultados de tus acciones manipuladoras en los espacios provistos en el Registro N°.1 de Métodos de Guía de los Sueños Lúcidos.

3. *Apunta las manipulaciones y los resultados de tus próximos sueños lúcidos.*

Aplica el procedimiento de análisis del Paso 2 a tu próximo sueño lúcido. Entonces repasa los métodos y resultados obtenidos en los dos sueños lúcidos analizados. Hazte las siguientes preguntas. ¿Has alcanzado tus objetivos en los sueños? ¿Hay algún método mejor que puedas utilizar para alcanzar tu objetivo? ¿Alguno de tus métodos es contra productivo? ¿Qué cambiarías si pudieras volver a tener el sueño otra vez? ¿Qué métodos te gustaría emplear en el próximo sueño lúcido? Toma nota de tus respuestas en tu Diario de Sueños para tener una referencia futura.

4. Continúa con este ejercicio tanto tiempo como quieras.

Utiliza el Registro N°.2 de Métodos de Guía de los Sueños Lúcidos para continuar estudiando el modo en que tus acciones y estado interno afectan el curso que toman los sueños. Éste puede serte de mucha ayuda para alcanzar la mayor lucidez posible y tener buenos resultados con la utilización de las aplicaciones de los sueños lúcidos.

Métodos de Guía de los Sueños Lúcidos, Registro N°.1

Utiliza este formulario para anotar los resultados de tus esfuerzos guiándote por tus sueños lúcidos con los métodos descritos en la colección del Ejercicio 6: Modificando el Sueño. Sigue las instrucciones facilitadas para listar los métodos que has utilizado y los resultados que has obtenido en un sueño lúcido anterior y en el próximo que tengas. (Emplea la otra versión de este formulario para apuntar los resultados de otros sueños lúcidos).

	Métodos (Describe las acciones que has tomado en la categoría correspondiente)	**Resultados** (Describe lo que ha ocurrido como resultado de tu acción)
Anterior Sueño Lúcido	Antes de Dormir	
	Deseo	
	Estado Interior	
	Mirar	
	Hablar	
	Acción	
	Pedir Ayuda a los Personajes del Sueño	
Tu próximo Sueño Lúcido	Antes de Dormir	
	Deseo	
	Estado Interior	
	Mirar	
	Hablar	
	Acción	
	Pedir Ayuda a los Personajes del Sueño	

Métodos de Guía de los Sueños Lúcidos, Registro N°.2

Utiliza este formulario para anotar los resultados de tus esfuerzos guiándote por tus sueños lúcidos con los métodos descritos en la colección del Ejercicio 6: Modificando el Sueño. Emplea este formulario para apuntar los resultados de otros sueños lúcidos.

Número Sueño Lúcido	**Métodos** (Describe las acciones que has tomado en la categoría correspondiente)	**Resultados** (Describe lo que ha ocurrido como resultado de tu acción)
#	Antes de Dormir	
	Deseo	
	Estado Interior	
	Mirar	
	Hablar	
	Acción	
	Pedir Ayuda a los Personajes del Sueño	
#	Antes de Dormir	
	Deseo	
	Estado Interior	
	Mirar	
	Hablar	
	Acción	
	Pedir Ayuda a los Personajes del Sueño	

---ooo FIN ooo---